

موسوعة جابر لطب الأعشاب

الجزء الرابع

تأليف

أ. د. جابر بن سالم موسى القحطاني

www.dr-jaber.com

العيون
Obeiron

٢ مكتبة العبيكان ١٤٣٠ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

القحطاني، جابر سالم موسى

موسوعة جابر لطب الأعشاب. / جابر سالم موسى القحطاني

الرياض، ١٤٣٠ هـ

٧٥٤ ص؛ ١٦،٥ × ٢٤ سم

الطبعة الأولى

١٤٣٠ هـ / ٢٠٠٩ م

حقوق الطباعة محفوظة للناشر

التوزيع: مكتبة العبيكان
Obeikan

الرياض - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع العروبة

هاتف ٤١٦٠٠١٨ / ٤٦٥٤٤٢٤ / فاكس ٤٦٥٠١٢٩

ص.ب. ٦٢٨٠٧ الرمز ١١٥٩٥

الناشر: مكتبة العبيكان
Obeikan للنشر

الرياض - شارع العليا العام - جنوب برج المملكة

هاتف ٢٩٣٧٥٧٤ / ٢٩٣٧٥٨١ / فاكس ٢٩٣٧٥٨٨

ص.ب. ٦٧٦٢٢ الرمز ١١٥١٧

لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوبي»، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.



الإهداء
إلى زوجتي الخالية
أم عمرو

محتويات الجزء الرابع

١٦	Buckthorn أبوفائس
١٧	Carotinoids أشباه الكاروتينات
٢١	Salicifoia الأثب
٢٤	Yarrow الأخيلىة ذات ألف الورقة
٢٧	Butchers' Broom الآس البري الشائك
٢٩	Pineapple الأناناس
٣١	Butterbur الباطاسييطس
٣٣	Orange البرتقال
٣٥	Sweet Marjoram البردقوش البستانى
٣٨	Prickly Pear البرشوم (التين الشوكى)
٤٠	Bulgur البرغل
٤٣	Blackthorn البرقوق الشائك
٤٤	Broccoli البروكلى
٤٦	Sweet Potatoes البطاطا الحلوة
٤٨	Madagascar Periwinkle البفتة أو الونكة
٥٠	Parsley البقدونس

٥٣	Pectin البكتين
٥٥	Tea tree البلقاء
٥٧	Oaks البلوط (السنديان)
٦٠	Coffee البن
٦٤	Tobaco التبغ (الدخان)
٧٩	Apple التفاح
٨٤	(Cassava Manioc) التيبوكه
٨٦	Jaborandi الجابوراندي
٨٧	Carrot الجزر
٩٠	Gentiana الجنتيانا
٩٢	Ginkog الجنكه
٩٤	Guavas الجوافة
٩٦	Nux-vomica الجوز المقى
٩٨	Milk Thistle الحرشف البري
١٠٠	Fenugreek الحلبة
١٠٧	Henna الحناء
١١١	Bitter apple الحنظل (Colocynth) الشري
١١٤	Malva الخبيز
١١٧	Castor الخروع
١٢١	Marshmallow الخطمي
١٢٥	Slippery Elm الدردار الأحمر
١٢٧	Hyphoena الدوم
١٢٩	Rauolfia الراولفيا
١٣١	Rhubarb الراوند
١٣٤	Rehmannia الرحمانية اللزجة

١٣٦	Garden Cress الرشاد
١٣٨	Hiliotropium الرمرام
١٤٠	Saffron الزعفران
١٤١	Ziziphus السدر
١٤٤	Cyperus السعد
١٤٨	Sagangore السقنقور
١٥١	Babul السنط
١٥٢	Tea الشاي
١٥٥	Dill الشبث
١٥٩	Spiny Restharaw الشبرق الشائك
١٦١	Rue الشذاب
١٦٣	Barley الشعير
١٦٥	Melons الشمام
١٦٨	Fennel الشمر
١٧٢	Schisandra الشيزندرة الصينية
١٧٣	White Willow الصفصاف الأبيض
١٧٥	Gum Arabic الصمغ العربي
١٧٧	Dandelion الطرخشقون
١٨٠	Lentil العدس
١٨٢	Tragacanth الكثيراء
١٨٤	CURRENTS الكشمش
١٨٨	Pear الكمثرى
١٩١	Coca الكوكا
١٩٣	Kiwi fruits الكيوي
١٩٥	Colchicum اللحلاح

١٩٨	Lobelia اللوبيليا
٢٠٠	Lemon الليمون
٢٠٥	Grapefruits الليمون الهندي
٢٠٧	Caw pea الماش
٢١٠	Mate المته
٢١٥	Mahleb المحلب
٢١٨	Great Burnet المرقنة الكبيرة
٢٢٠	Saxifrage المرقنة كاسرة الحجر
٢٢١	Musk المسك
٢٢٤	(Plantain) Banana الموز
٢٣٠	Coleus النجد
٢٣٢	Sundew النديه
٢٣٣	Peppermint النعناع
٢٣٦	Pennyroyal النعناع البري
٢٣٩	Corn Mint النعناع الصعترى
٢٤١	Balanitea الهليلج
٢٤٤	Asparagus الهليون
٢٤٨	Chicory الهندباء البرية
٢٥١	Cardamon الهيل أو الحبهان
٢٥١	Star anise اليانسون النجمي
٢٥٤	Benzoin بخور الجاوي
٢٥٧	Hedge Nettle بيتوني
٢٥٨	Cocos Nut جوز الهند
٢٦١	Cleavers حشيشة الأفعى
٢٦٣	Butterwort حشيشة الدهن

٢٦٥	Hops حشيشة الدينار
٢٦٧	Lung wort حشيشة الرئة
٢٦٩	Colts foot حشيشة السعال
٢٧٢	St. Johs Wort حشيشة القلب
٢٧٥	Lemon Grass حشيشة الليمون
٢٧٧	Chinese Angelica حشيشة الملاك الصينية
٢٨٠	Catnip حشيشة الهر
٢٨٢	Goldenseal خاتم الذهب
٢٨٣	Aconite خانق الذئب
٢٨٦	Dragon.s Blood دم الأخوين
٢٨٨	Motherwort ذنب الأسد أو عشبة الأم
٢٩٠	Horsetail ذنب الخيل
٢٩٢	Broom رتم المكاس
٢٩٣	Bear's Breeches رجل الدب
٢٩٦	Arnica زهرة العطاس
٢٩٧	Sunflower oil زيت دوار الشمس
٣٠٢	Beespoison سم النحل
٣٠٥	Grewia شحاط
٣٠٧	Sauvage شقاق
٣٠٨	Fagonia شكاع
٣١١	withania عيب
٣١٦	Ipecacuanha عرق الذهب
٣١٨	Galege عشبة الرحمة
٣١٨	Eyebright عشبة العين
٣٢٠	Barberry عود الريح

٣٢١	Anagalis عين القط
٣٢٤	Shark Cartilage غضروف سمك القرش
٣٢٥	Soybean فول الصويا
٣٢٢	Cinchona قشور الكينا
٣٢٤	Gotu Kola قصعة الماء الهندية
٣٢٧	Maidenhair Fern كزبرة البئر
٣٣٩	Camel Milk لبن الإبل
٣٤٢	(Plantago Psyllium) لسان الحمل
٣٤٤	Bee Products منتجات النحل
٣٦٣	Bogbean نفل الماء
٣٦٤	Red clover نفل المروج
٣٦٦	myrobolanus هندي شعير
٣٦٧	المراجع العربية
٣٧٤	المراجع الأجنبية



أبوفائيس

Buckthorn



أبوفائيس شجرة شوكية لا تعيش في الظل، لدرجة أنها تموت إذا ما علت الأشجار من حولها، كما أن أغصانها السفلى تضمّر وتموت في ظل الأغصان العليا. تبحث عن الشمس والأراضي المالحة، يصل ارتفاع النبات إلى نحو أربعة أمتار. الجذع شائك وكثير التفرع، لونه أسمر غامق، والأوراق متعاقبة، وتكاد تكون لازندية، طويلة لونها من جهتها العليا أخضر غامق ومن جهتها السفلى فضية، ومغطاة ببثور شقراء. الأزهار خضراء صغيرة، تنتظم عند قاعدة الأوراق الصغيرة، وتظهر على السوفا قبل ظهور الأوراق. الثمرة شبه كروية صفراء ليمونية تحمل بذرة واحدة.

يعرف النبات علمياً باسم Hippophate rhamnoides من الفصيلة Elaeagnaceae.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبا وآسيا، وينمو بشكل رئيس في المناطق الساحلية الرملية.

الجزء المستعمل من النبات: الثمار العنبية الطازجة.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي الثمار على فلافونيدات وحموض الفاكهة وبروفيتامين أ ومواد سكرية وفيتامينات ب ١، ب ٢، ب ٦، هـ، ج.

الاستعمالات:

عرف هذا النبات منذ القدم، حيث يصنع منه المربيات المتنوعة وفي إعداد شراب يشرب أثناء البرد في الشتاء. ويعد التكميد بصبغة هذا النبات من أنجح الأدوية في جميع الإصابات الناتجة عن إصابة الجسم برضوض أو كدمات، كالانتفاخات الموضعية الناتجة عن الإصابة بضربة جسم صلب راض أو عند الاصطدام به أو من التواء أحد المفاصل أو الإصابات في الأكياس المخاطية بالقرب من مفصل الركبة من تأثير الركوع المتكرر المستمر. وكذلك في معالجة الجروح ولسع الحشرات وعضة الكلب أو غيره من الحيوانات، وفي علاج التشنجات العضلية في الأطراف العليا أو السفلى نتيجة السير الطويل أو الإجهاد في العمل أو الألعاب الرياضية. ويفيد مرهم هذا النبات في معالجة الشفاء المتشققة من تأثير البرد في الشتاء. أما أصابع القدمين المصابة بالاحتقان في موسم الشتاء فتعالج بتدليكها بمزيج مكون من أجزاء متساوية من صبغة أبوفائس والجلسرين. وأما التكميد بزهرة النبات فيصنع من صبغة الأزهار أو صبغة الجذور، وذلك بإضافة نصف ملعقة صغيرة من الصبغة إلى ربع لتر من الماء الفاتر. وأما لتطهير الجروح المفتوحة فيصنع المحلول من ملعقة صغيرة من صبغة زهرة النبات ومقدار فنجان كبير من الماء المغلي. ويستعمل محلول صبغة زهرة النبات غرغرة في التهاب اللوزتين، وذلك بإضافة ١٠ نقط من الصبغة إلى ربع لتر ماء.

كما تستعمل صبغة جذور زهرة النبات في معالجة تصلب الشرايين بما فيها شرايين القلب والدماغ وحالات الشلل الناتجة عن انفجاراتها، ولكن ذلك يتطلب مراجعة طبية خاصة، ولا يخلو سوء استعمال هذا النبات من أخطار شديدة.



أشباه الكاروتينات Carotinoids



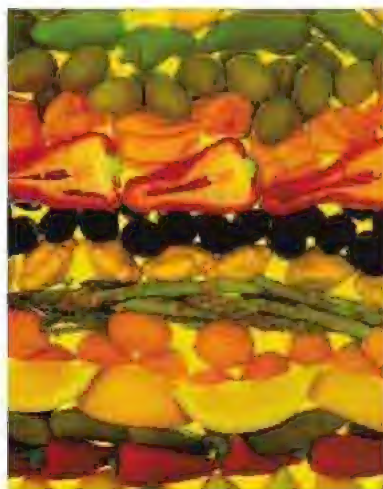
أشباه الكاروتينات هي المواد الكيميائية النباتية، التي تجعل الطماطم حمراء والذرة السكرية صفراء والمشمش برتقالياً، والقرع العسلي برتقالى اللون، والبرتقال أصفر اللون، وأشياء أخرى كثيرة ملونة مثل البطاطا الحلوة، والبطيخ، والفلفل الحار وخلاف ذلك. والشئ نفسه بالنسبة للخضر ذات الأوراق الخضراء الداكنة، مثل السبانخ والكرفس، وهذه المواد تحتوي على مادة الكلوروفيل الصبغة الخضراء، تقوم بإخفاء ألوان الكاروتينات وتجعلها خفيفة.

اكتشف الباحثون أن بعض المستخلصات النباتية الملونة التي عرفت بالكاروتينات



تستطيع التحول إلى الفيتامين أ وبعد مرور عدة عقود ذلك واتباع أنظمة غذائية غنية بالخضراوات والفواكه الخضراء الداكنة الحمراء والصفراء، التي كان لها باستمرار علاقة بانخفاض خطر الإصابة بالسرطان، تم التعرف إلى فوائد أخرى كامنة في الكاروتينات، لقد وجد أن في النبات نحو ٦٠٠ نوع مختلف من الكاروتينات لا يوجد منها في

النظام الغذائي عند الإنسان، وقد تبين أن من بين هذه الأنواع ستة منها، تلعب دوراً مهماً في الحفاظ على صحة الإنسان، وهذه الأنواع هي:



كاروتين، والفاكاروتين، وبيتاكاروتين، وبيتا ليكوبين، ولوتينين، ولربيتوزانتين، وزيكسانتين. تذوب جميع الكاروتينات في الدهون، وهذا يعني أن الجسم بحاجة إلى بعض الدهون في النظام الغذائي، لكي تمتصها الكاروتينات، وحالما يتم امتصاصها إلى مجرى الدم، تحملها بروتينات خاصة تسمى الليبوبروتينات الذي ينقل الكوليسترول إلى سائر الجسم، والكاروتينات مثل بقية المواد الكيميائية

النباتية، لا يبدو أنها أساسية للحياة، لكن المداخل العالية منها لها علاقة بتراجع خطر مجموعة من الاضطرابات الشائعة كمرض القلب والسرطان وبخاصة سرطان الرئة والمرئ والمعدة والقولون والثدي والعنق واللسان ومرض الزهايمر، والخرف، والداء السكري من النوع غير المعتمد على الأنسولين.

إن أجسامنا تواجه هجوماً مستمراً من قبل الجذور الحرة، وهي جزيئات أكسجين فقدت الكتروناً، وتسارع داخل جسمنا محاولة أن تسرق الإلكترونات بديلة من الخلايا السليمة. ويمرور الوقت تسبب هذه العملية تلفاً داخلياً للأنسجة في كل الجسم، ومن الممكن أن تؤدي إلى الإصابة بالأمراض السابقة. وتقوم الكاروتينات على تحييد الجذور الحرة بتقديم الكتروناتها، مما يوقف العملية التدميرية بطريقة فاعلة، ويساعد على منع الخلايا من التلف.

يقول دكتور ديكسترال موريس في كلية الطب بنورث كارولينا في تشابل هل «تعد الكاروتينات ذات أهمية في الوقاية من الأمراض، وأفضل طريقة للحصول عليها أن تتناول من خمس إلى تسع حصص غذائية من الفواكه والخضراوات كل يوم. وبهذه الطريقة سوف تحصل يقيناً على تشكيلة واسعة من هذه المركبات بالكميات التي تمنحها الطبيعة.

فوائد الكاروتينات على القلب،

بدأ الناس حربهم على الكوليسترول منذ أن تفوه الأطباء بهذه الكلمات «تصلب الشرايين» وبالإضافة إلى تجنب الأطعمة عالية الدهون، يمكنك أن تتقدم في كسب هذه الحرب بتناول فاكهة وخضراوات غنية بالكاروتينات مثل البطاطا الحلوة والسبانخ والشمام كل يوم. تساهم الكاروتينات في تعزيز صحة القلب وسلامته، وذلك بمنع كوليسترول (LDL) أو البروتينات منخفضة الدهون التي تتسم بالخطورة من التأكسد؛ وهي العملية التي تجعل الدهون تلتصق بجدران الشرايين، وتبين الدراسات أن الأشخاص الذين يرتفع لديهم مستوى الكاروتينات يقل لديهم خطر الإصابة بأمراض القلب، مقارنة بهؤلاء ممن تنخفض لديهم هذه المركبات. وقد وجد الباحثون في جامعة جونز هوبكنز في بالتيمور أن المدخنين، الذين سبق أن أصيبوا بنوبة قلبية واحدة يقل احتمال إصابتهم بنوبة قلبية ثانية إذا ارتفع في مستوى الدم لديهم نسبة أربعة أنواع مهمة من الكاروتينات هي البيتاكاروتين، الليوتين، والليكوبين والزيكسانثين.

أما الكاروتينات والسرطان، فقد وجد أن الطريقة التي تعمل بها الكاروتينات ضد أمراض القلب، هي نفسها التي تعمل بها ضد السرطان؛ حيث يعتقد الباحثون أن هذه المركبات من عبر تحييدها للجذور أو الشقوق الحرة تحول دون تلف الحمض النووي (DNA)، وهي المادة الجينية التي تتحكم في وظائف الخلايا.

لقد وجد الباحثون في إحدى الدراسات التي أجريت في جامعة أريزونا في توكسون أن الجرعات العالية من البيتاكاروتين نحو ٣٠ ملليجرام لها القدرة على تقليل الأضرار، التي يحتمل أن تتحول إلى سرطان في الدم بنسبة تصل إلى ٥٠٪ في بعض الحالات.

وهناك العديد من الدراسات الأخرى، التي توصلت النتائج لنفسها، وهذه الاكتشافات ذات أهمية، لأنها توحى أنه باستطاعتك فعل شيء ما تمنع به بدء تكون السرطان داخل جسمك. وهناك نوع من الكاروتينات يبدو أنه يحارب السرطان، وهو مركب ليكوبين، وهو تلك الصبغة الحمراء التي تعطي الطماطم ذاك الونع الأحمر. وقد وجد العلماء أن الأشخاص الذين تناولوا عشر حصص غذائية أو أكثر أسبوعياً من الأطعمة التي تعتمد أساساً على الطماطم قل لديهم خطر الإصابة بسرطان البروستاتا

بنسبة ٤٥٪. أما الأشخاص الذين تناولوا من أربع إلى سبع حصص غذائية أسبوعياً فقط أقل من حصة غذائية واحدة في اليوم ظلوا بعيداً عن الخطر كذلك بنسبة ٢٠٪، وليس من الضروري تناول الطماطم في حالتها الطبيعية فقط، حيث إن تناول البيتزا وعصير الطماطم والأغذية التي تعتمد على الطماطم سوف يمدك بالوقاية أيضاً. بالرغم من أن الأدلة قد أثبتت بما لا يدع مجالاً للشك أن الأشخاص الذين يحصلون على أعلى نسبة كاروتينات في غذائهم نادراً ما يصابون بالسرطان، إلا أنه لم يتم التوصل بعد إن كان تناول مكملات هذه المركبات له الفاعلية نفسها أم لا.

الكاروتينات ومشكلات البصر

كلنا يعرف أن تدهور البقعة الشبكية في العين يؤدي إلى العمى، فقد وجد أن الأشخاص الذين يعانون من هذا المرض عند تناولهم السبانخ والكرفس والأوراق ذات الأوراق الداكنة خمس أو ست مرات في الأسبوع ينخفض لديهم خطر الإصابة بتدهور البقعة الشبكية بنسبة ٤٢٪ أكثر من أولئك الذين يتناولون كميات أقل من مرة في الشهر. والكاروتينات التي تبدو فاعلة في هذا الصدد هي زيكسانثين، وليوتين، تقوِّض آثار الجذور الحرة في شبكية العين الخارجية، وتمنع الجذور الحرة من إتلاف أنسجة العين السليمة.

ما هي الفواكه والخضراوات الغنية بالكاروتينات؟

يوجد كاروتين الفاي في الجزر واليقطين والأفوكادو والطماطم والذرة والفلفل الأحمر. أما كاروتين بيتا فيوجد في الجزر والفلفل الأحمر والبطاطا الحلوة واليقطين والشمام والمشمش والبروكلي والهندباء البرية والمنقة والسبانخ والكرفس والبقدونس والجرجير والحبق وقررة العين والباباي (العنبوت). أما الليكوتين فيوجد في الطماطم، والكرفس والبطيخ الأحمر وثمر الورد والمشمش والجوافة. أما اللوتين فيوجد في اللخنة والبروكلي، والكويو والملفوف والخس الروماني والبسلّة الخضراء والراوند والذرة والقرع الأصفر. والكريبتوزانتين يوجد في البيايا، والبرسيمون والفلفل الأحمر، والمندرين (اليوسفي) والبطيخ الأحمر والمنقة والجوافة والخوخ وثمره زهرة الآلام الحمراء والبرتقال. أما الزيكسانثين فيوجد في اللخنة والسبانخ والذرة والخس الروماني واليوسفي.



الأثب Salicifolia



الأثب شجرة دائمة الخضرة ذات لون أزرق يميل إلى الخضرة، كثة الأغصان والأوراق، تحمل أوراقاً كبيرة رمحية، يصل طولها إلى ١٤ سم وعرضها إلى ٤ سم. النورة تبنية في حجم البندقة، توجد في مجاميع في أعناق الأوراق. الأزهار وحيدة الجنس، الزهرة المؤنثة تتكون من كرتين ومسكن واحد يحوي بويضة واحدة، أما

الزهرة الذكر فتحتوي على سداة واحدة ذات خيط مستقيم، الثمرة كاذبة، مركبة تتكون نتيجة نمو النورة المخروطية أو الكروية، التي تضم بداخلها كلاً من الأزهار المذكورة والمؤنثة. (عن الأستاذ الدكتور علي الغيمي).

يعرف النبات علمياً باسم *Ficus salicifolia* من الفصيلة التوتية Moraceae.

الموطن الأصلي للأثب: الهند، وينتشر بشكل كبير في المناطق الباردة من المملكة العربية السعودية، وبالأخص منطقة عسير.

الجزء المستخدم من النبات: جميع الأجزاء الهوائية.

المحتويات الكيميائية،

تحتوي الثمار على كمية كبيرة من المواد الهلامية والسكرية، وتحتوي الأوراق على عصارة لبنية مليئة بالكومارين والمواد العنصرية القابضة. وقد قام جاد الله ومعاونوه عام ١٩٨٦م بدراسة التغير الموسمي للمحتوى الكوماريني في مختلف أجزاء النبات، وقد وجدوا أن أقل محتوى من الكومارين في الأوراق كان في نهاية فصل الربيع، بينما كان أقل تركيز للكومارين في الساق كان في وسط الصيف. أما أعلى تركيز للكومارين فكان في الأوراق في فصل الصيف، بينما كان في فصل الشتاء بالنسبة للساق.

الاستعمالات،

تؤكل ثمار الأثب، ويستعمل الأهالي المواد الهلامية في ثمرة الأثب في علاج حساسية الجلد. كما يستعملون مسحوق خشب السوقا ممزوجاً مع دقيق الذرة أو النشاء لعلاج مرض الخرف والذي يسمى المالبينخوليا.

يقول طارق وزملاؤه من السعودية «إن الدراسات والبحوث التي أجريت على هذا النبات في مركز أبحاث النباتات الطبية والعطرية والسامة بكلية الصيدلة بجامعة الملك سعود، قد أوضحت أنه يحتوي على عدد من المواد الفاعلة من هذه المواد ما هو مقو للقلب، ومنها ما يصنع على خفض مستوى ضغط الدم في الشرايين، ومنها أيضاً ما يصنع على تنشيط الجهاز العصبي المركزي. كما يستعمل الأثب في علاج من به رضوض نتيجة سقوطه من مكان مرتفع، كالأشخاص الذين يتسلقون النخل لجمع البلح أو الذين يسقطون من فوق الجمال وخلاف ذلك، حيث يؤخذ كمية كبيرة من أوراق الأثب الكبيرة وأوراق العشر، وتسخن على النار، ثم يفرش جزء منها في حفرة مستطيلة تتسع للمصاب، ينام فيها ويغطى جسمه بباقي الأوراق الساخنة، ثم يغطى بثياب، ومن فوق الثياب رمل، ويمكن في هذه الحفرة مدة ساعتين تقريباً. وبعدها يخرج من الحفرة معافى بإذن الله.

وفي السعودية يقول المواطنون: إنهم يستخدمون ثمار وفروع وأوراق نبات الأثب، ويضعونها في وعاء كبير مملوء بالماء، ثم يوضع الوعاء بما فيه من نبات الأثب والماء على النار يغلي مدة طويلة، حتى تهترئ الثمار والأوراق، ثم يأخذون هذا الماء بما

فيه من أجزاء النبات، ويحفرون حفرة مستطيلة في الرمل تتسع لرجل ينام فيها. ويدهنون الجسم بجزء من هذا الماء والجزء الباقي يشبعون به قدرًا مناسباً من الرمل الساخن، ثم يضعون المريض في الحفرة ممتداً، والذي لم يعرف له الأطباء أي علاج مثل الروماتويد والروماتزم ويضعون فوقه الرمال المشبعة بماء الأثب ويتركونه عدة ساعات ثم يخرجونه من الحفرة، ويشفى بإذن الله.

ويقول عقيل ورفاقه من السعودية: إن العصارة اللبنية تستخدم غسولاً للعين كمطهر، كما أنه مفيد في علاج البهاق.

وتقول الدراسات الحديثة عن الأثب: إنه يستعمل لعلاج عدد من الأمراض، منها استخدام الأوراق ولحاء الشجرة لتفريج الإسهال والزحار وخفض النزيف، كما توضع العصارة اللبنية على البواسير والتآليل والمفاصل المؤلمة، والثمار مليئة وتمضغ الجذر للحيلولة من مرض اللثة، ويستخدم اللحاء في الطب الأيروفيدي لعلاج السكر.



الأخيلية ذات الألف ورقة

Yarrow

الأخيلية ذات الألف ورقة، هي عشبة معمرة، يصل ارتفاعها إلى متر واحد ذات أوراق ريشية، تحمل عدداً كبيراً من الوريقات، وذات أزهار بيضاء، وفي بعض الأحيان صفراء إلى بيضاء، مغطى بوبر خفيف تشبه أزهاره المظلة.

تعرف علمياً باسم *Achillea millefolium* من الفصيلة المركبة *Compositae*.



أوروبية وغربي آسية، تنبت في البراري في المناطق المعتدلة، وفي المروج، وعلى جوانب الطرقات.

الجزء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية التي تحتوي على زيت طيار؛ الذي يشمل بشكل رئيس اللينالول والكافور وسابنين وكامازولين. كما تحتوي لاكتونات التربينات الأحادية النصفية، وكذلك فلافونيدات وقلويدات (أخيلين) ومتعددات الأستيلين وتربينات ثلاثية وحمض الساليسيليك وكومارينات وحموض العفص.

الاستعمالات:

منذ أكثر من ٢٥٠٠ عام اكتشف أخيل، دون أن يدري، الاستخدام الطبي للأخيلية، وكان ديوسقوريدس طبيب الفيالق الرومانية، ينصح بسحق أوراق هذا النبات وتطبيقه على الجروح. وتؤكد الأسماء العديدة لهذا النبات وخاصة «العشبة العسكرية»، «نبات الجندي» فاعليتين كمخثر للدم عبر العصور الوسطى.

كان الأطباء الصينيون في حقبة أخيل يستعملون هم أيضاً الأخيلية «الأخيلة» لمعالجة الالتهابات وحالات النزيف وغزارة تدفق الدماء الطمئية، وكذلك لمعالجة عضه الكلب والثعبان. أما الأطباء التقليديون في الهند القديمة فكانوا يستخدمون الأخيلية لخفض حرارة الحمى. كان عالم الأعشاب جون جيرارد يوصي باستعمال الأخيلية لمعالجة أورام الأعضاء الصميمة، وفي القرن السابع عشر أعلن جون باركنسون أنه يكفي وضع القليل من هذا النبات في الأنف لإيقاف الرعاف (النزيف)، وقد أعلن نيكولاس كولبير من جهة أن بإمكان مرهم من الأوراق أن يسرع في التئام الجروح ويخفض النزيف، ومعالجة الالتهابات والقرحات ومعالجة البواسير بشكل رائع. إن أول من أدخل الأخيلية إلى أمريكا الشمالية هم طليعة المستعمرين، فاعتمدها هنود أمريكا لعلاج خارجي للجروح والحروق، وكعلاج داخلي للرشح وآلام الحلق والتهاب المفاصل وآلام الأسنان والأرق وعسر الهضم.

كان الأطباء الانتقائيون في القرن التاسع عشر يعدون الأخيلية نباتاً مقوياً للأوردة، ولكنهم يرفضون مزاياه في تخثر الدم والتئام الجروح، وكذلك وصفه بعض

الأطباء الأمريكيين في بحثهم الطبي بمستوصف الملك الأمريكي لمعالجة وجود الدم في البول أو السلس البولي والبواسير وآلام الطمث والإسهال والزحار وحالات النزيف الصغري. أما عالم الأعشاب المعاصر ستيفن فوستر فقد عدها ضماداً طبيعياً، ووصفها زملاؤه في معالجة الحميات والانتانات البولية واضطرابات الهضم.

تعد الأخيلية عشبة نسائية، فهي تساعد في تنظيم دورة الحيض، وتقلل النزيف الحيضي الشديد، وتخفف آلام الحيض. كما أنها تعالج حمى الكلا، وتخفف ضغط الدم المرتفع، وتحسن دوران الدم في الأوردة، وتخفف أوردة الدوالي. لتحضير شراب من الأخلية، يؤخذ نصف ملعقة إلى ملعقة تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، ويترك ينقع مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ٣ مرات في اليوم. لا ينصح بإعطاء مستحضرات الأخلية للأطفال دون الثانية من العمر. أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين من العمر فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة التركيز وزيادة الجرعة عند اللزوم.



الأس البري الشائك Butcher's Broom



الأس البري الشائك، الذي يعرف بالسفندر اللاسع هو عشب معمر دائم الخضرة، يصل ارتفاعه إلى نحو متر، له أغصان جلدية شبيهة بالأوراق ذات شوكة طرفية، وللنبات أزهار بيضاء مخضرة، وثمار عنبية لامعة. يعرف الأس البري علمياً باسم *Ruscus aculeatus* من الفصيلة الزنبقية *Liliaceae*.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبية وغرب آسيا وشمال إفريقية، وهو ينمو في البراري والأراضي غير المزروعة. يجمع النبات في الخريف.

الجزء المستخدم من النبات جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور.

المحتويات الكيميائية للنبات:

يحتوي النبات على جلوكوزيدات صابونية، وأهمها مركب الروسكوجنين والنيورسكوجنين، وهذه المركبات لها بنية كيميائية تشبه بنية مركب الديوسجينين الموجود في نبات الأنثيم البري.

الاستعمالات:

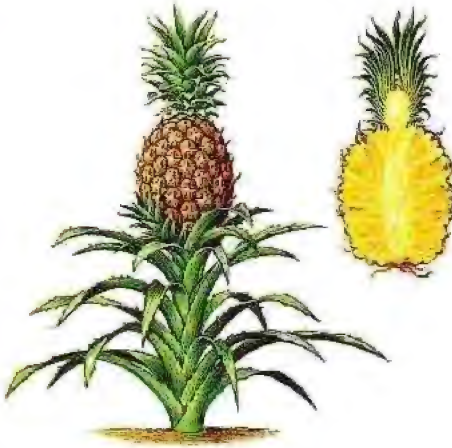
استخدم الآس البري الشائك منذ مئات السنين، وقد نسب إليه الطبيب الأغريقي دسقوريدس في القرن الميلادي الأول القدرة على زيادة تدفق البول والنزيف الحيضي، واعتبر العشبة مفيدة في علاج حصى المثانة واليرقان والصداع.

يستخدم اليوم الآس البري الشائك لعلاج الدوالي والبواسير، ويخلص الجسم من زيادة السوائل وتورم الساقين والقدمين، وينشط الدورة الدموية في اليدين والقدمين والشعيرات الدموية. يزيل العوارض الالتهابية المختلفة، ومفيد للمسالك البولية. يوجد مستحضر مقنن من النبات متوافر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة واحدة مرتين يومياً. يجب عدم استخدام الآس البري الشائك من قبل المصابين بارتفاع ضغط الدم.



الأناناس

Pineapple



الأناناس نبات عشبي - معمر يصل ارتفاعه إلى نحو متر، ذو أوراق خضراء مزرققة على شكل سيوف، تنمو حول جذع غليظ، ولحواف الأوراق أشواك حادة، وللأناناس جذور تحت سطح الأرض، وجذور صغيرة تنمو فوق سطح الأرض. وعندما يبلغ عمر النبات ١٤ إلى ١٦ شهراً تظهر النورة في المنتصف، وهي ساق زهرية تتصل

بها زهور رقيقة. والنورة تشبه كوزاً قرنفلياً أحمر. وبعد أن تنمو النورة نحو خمسة سنتيمترات طولاً، تبدأ في التفتح على شكل زهور زرقاء بنفسجية، وتزهر كل زهرة ليوم واحد فحسب، وتفتح كل الزهور في غضون ٢٠ إلى ٣٠ يوماً. وتتطور كل زهرة إلى باكورة ثمرة، ثم تتوحد الأجزاء اللحمية للبواكير مع الساق الزهرية التي كانت متصلة بها. وهذه المجموعة الموحدة من بواكير الثمر تسمى الثمرة المتعددة. وتكون هذه الثمرة المتعددة والساق الزهرية المركز الأصفر للأناناس، ثم يتطور جراب الأناناس من تراكيب ورقية غليظة جامدة، تسمى الوريقات الزهرية. تزن ثمرة الأناناس ما بين ٢ إلى ٣ كيلوجرامات. وللثمرة الناضجة غلاف برتقالي مخضر أو أخضر مصفر أو لب أخضر غامق، وتوجد على قمة الثمرة مجموعة من الأوراق الصغيرة تسمى التاج. ولب الثمرة وهو الجزء الذي يأكله الناس متماسك أصفر فاتح، وقد يكون أبيض.

يعرف الأناناس علمياً باسم *Ananas comosus* من الفصيلة Bromeliaceae.

الجزء المستخدم من نبات الأناناس: الثمرة والأوراق.

الموطن الأصلي للنبات: يعتقد كثير من العلماء أن الأناناس قد نشأ في البرازيل، وأن كريستوفر كولومبوس وطاقمه الذين اكتشفوا جزر الهند الغربية في سنة ١٩٤٢ م من المحتمل أن يكونوا هم أول من تذوق تلك الفاكهة من الأوروبيين، ثم وجد الأوروبيون الأناناس بعد ذلك منتشراً في معظم جنوب ووسط أمريكا وجزر الهند الغربية، فأخذوا الثمرة إلى أوروبا وزرعوها في بيوت محمية، وأصبحت هي الفاكهة المفضلة للأسرة المالكة والأثرياء. بدأ الإنتاج الاقتصادي للأناناس في أواسط القرن التاسع عشر بإستراليا وجزر الأزور وجنوب إفريقية. أما اليوم فإن الدول الرئيسة المنتجة للأناناس هي البرازيل والصين وأندونيسيا وساحل العاج وماليزيا والمكسيك والفلبين وجنوب إفريقية وتايلاند والولايات المتحدة الأمريكية.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي ثمرة الأناناس على البروميلين، وهو إنزيم يشبه إلى حد ما إنزيم الببائين الموجود في ثمار العنبوت (الببائا) يذيب البروتين. يحتوي كوب واحد من قطع الأناناس على نحو ٧٥ سعة حرارية، ويوفر ٢٥ ملغم من فيتامين ج (٤٠٪ من الاحتياج اليومي للبالغين). كما يحتوي على الثيامين وحمض الفوليك وفيتامين ب٦ وحديد وماغنسيوم.

الاستعمالات:

تستخدم الثمار غير الناضجة الحامضة لتحسين الهضم وتزيد الشهية للطعام وتفرج التخممة. وفي طب الأعشاب الهندي يعتقد أنه يصلح مقوياً للرحم، والثمرة الناضجة تبرد وتلطف وتستخدم لطرد الغازات وخفض حمض الهيدروكلوريك في المعدة. ومحتواه الهام من الألياف القابل للذوبان في الدهون يجعله في علاج الكوليسترول المرتفع في الدم. كما أنه يفرج الإمساك بسبب الألياف غير القابلة للذوبان في الدهون. وأما عصير الأناناس الطازج فيعد مقوياً هضماً ومدراً للبول. أما الأوراق فهي مفيدة في الحث على بدء الدورة الحيضية وتلطيف الحيض المؤلم. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الأوراق وتوضع في ملء كوب ماء مغلي، وتترك مدة ١٠ دقائق ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.

الباطاسييطس

Butterbur



يعرف الباطاسييطس بأسماء أخرى مثل حشيشة القرعان والقبعة المخزنية. والباطاسييطس عبارة عن عشب معمر ويري، يصل ارتفاعه إلى متر واحد، له أوراق قلبية كبيرة جداً وواسعة، تشبه إلى حد ما أوراق الراوند، تظهر بعد أن يزهر النبات، وتعطي للنبات منظرًا متميزاً. ومن شكل الورقة اشتق اسم النبات العلمي Petasos باليونانية، ويعني القبعة الكبيرة. يحمل النبات أزهاراً قرنفلية في سنابل.

يعرف النبات علمياً باسم Petasites hybridus من الفصيلة المركبة Compositae.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبا والنبات يفضل المواقع الرطبة على جوانب الطرق وضفاف الجداول.

الأجزاء المستخدمة من النبات: جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي النبات على قلويدات البيروولوزيدين، لاسيما قلويد لاسيما السينسيون، كما يحتوي على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية وزيت طيار وبكتين وهلام وأينولين (في الجذر).

الاستعمالات :

استخدمت أوراق هذا النبات من قبل الريفيين، وقد كتب نيكولاس كليبر في كتابه «الطبيب الإنجليزي ١٦٥٢» أن جذر النبات مفيد جداً في مواجهة مرض الطاعون والحميات الطاعونية بالحث على التعرق.

لنبات الباطاسيطن خصائص مقوية وطاردة للبلغم ومضادة للتشنج ومطهرة تعمل بشكل خاص في المعدة وقتوات الصفراء والاثني عشر، وتستخدم بشكل رئيس لعلاج المشكلات الصدرية، مثل التهاب القصبيات والربو والشاهوق، وتساعد في تقوية الهضم. وهي فاعلة بشكل خاص عندما يكون عسر الهضم ناتجاً عن إعاقة تدفق الصفراء. وتستخدم على نطاق واسع لالتهابات المجاري البولية. كما أن كمادات أوراقه الطازجة تخفف بعض الآلام المفصلية وتسهل التئام الجروح. والجذر يتمتع بصفة كونه مضاداً للتشنج، يستعمله الأطباء التجانسيون على شكل محلول لمدواة آلام الأعصاب. كما يزعمون أن مستحضرهم هذا له فوائد أكيدة في علاج التأتأة. كما أن لبخة من الجذر تستخدم لتسريع التئام الجروح والطفح الجلدي.

يجب عدم استخدام الباطاسيطن إلا باستشارة الطبيب، نظراً لاحتوائها على قلويدات البيروولوزيدين السامة.



البرتقال Orange



البرتقال شجر معمر يصل ارتفاعه إلى أربعة أمتار. أوراقه بيضوية لامعة، تشبه إلى حد ما أوراق الليمون. الأزهار بيضاء. الثمرة كبيرة، تكون خضراء ثم تتحول إلى اللون البرتقالي عند النضج، ويوجد من البرتقال عدة أنواع، ويشتهر بعضها مثل برتقال «أبوسرة» والبرتقال «الدموي».

يعرف البرتقال علمياً باسم *Citrus autanlium* من الفصيلة الشذائية Rutaceae. الموطن الأصلي للبرتقال: الصين، ويقال: إن البرتغاليين كانوا أول من نقله من موطنه الأصلي الصين إلى البرتغال، وسمي على هذا الاسم. الجزء المستخدم من البرتقال: تستخدم أوراق وأزهار وثمار وبذور البرتقال.

المحتويات الكيميائية:

إن التركيب الكيميائي لجميع أنواع البرتقال متقارب، وتحتوي الثمار في المتوسط على ٩٠% ماء، و ٩% بروتينات، و ٢% مواد دهنية، و ٥% مواد معدنية و ٨% ألياف. وأهم المعادن الموجودة في البرتقال هي فوسفور وصوديوم وكالسيوم وحديد ونحاس وكبريت. كما يحتوي على أحماض مثل حمض الليمون وحمض التفاح وحمض الطرطريك. كما يحتوي البرتقال على فيتامين ج وفيتامين ب١، ب٢. كما يحتوي على كاروتين ومواد سكرية.

الاستعمالات:

عرف الصينيون البرتقال قبل ميلاد -المسيح عليه السلام-، بنحو ٢٢٠٠ سنة، وعدّوه رمز السعادة. ومن الصين كان يصدر إلى بلدان كثيرة. وكان الصينيون يستخدمون قشوره وبذوره وأوراقه وأزهاره، وكانوا يعرفون من أنواعه نحو مئتي نوع. عرف الأنجليز البرتقال عام ١٦٨٥م، وكان اهتمامهم برائحته أكثر من طعمه، فكانوا يعطرون قفازاتهم بزيتة ويحملونه في جيوبهم، وكان الملك شارل الأول يقتخر بحديقته التي تزهر بأشجار البرتقال.

البرتقال مفيد للصدر، والسعال، ويقوي الكبد، وينشط الدورة الدموية في القلب، ويزيل الفضلات من الأمعاء، ومقوٍ للدماغ والجهاز العصبي. وإذا مزج عصيره بعصير الليمون الحامض حفظ الجسم من أمراض كثيرة، ولذا يعد أحد أهم الفواكه الشتوية في الغذاء والعلاج.

يوصي الأطباء كثيراً بأكل البرتقال وشرب عصيره لإزالة السمنة، وفي حالات الضغط العالي، وهو منشط جيد لخمائر المعدة الهاضمة إذا أُكِلَ بعد الطعام، وإذا أُكِلَ قبل الطعام فتح الشهية. وهو يقي من مرض الأسقربوط ونخر الأسنان، ويثبت الكالسيوم في العظام، ويفيد في السعال الديكي وذات الرئة والحميات والأمراض الإنتانية. والنزيف والقيء وبالأخص قيء الحامل، والأمراض العصبية، واضطرابات المعدة والكبد والسكري. وإذا أخذ عصير برتقالة مع قليل من السكر خفف من آلام الأنفلونزا والزكام.

ولزهر البرتقال فوائد جمة، حيث تهدئ الأعصاب وتخفف الأرق والقلق والتشنج والخفقان والزحار. إذا شرب منقوع الأزهار أو مغليته أفادت في تخفيف الصداع والسعال والفواق. وإذا شرب منقوع أوراقه ٢٠ جراماً في لتر ماء فإنها تنفد أيضاً في علاج الصداع والسعال الديكي.

أما قشور البرتقال فتفيد في علاج الروماتزم؛ حيث تؤخذ القشور وتوضع على مواقع الألم، وتكون القشرة من الجهة الداخلية لها، حيث يخفف الألم بأسرع وقت، وإذا وضع لب البرتقال على الوجه مدة ١٥-٢٠ دقيقة، فإنه يريح الجلد ويصفي لون البشرة.

إذا علق برتقالة مغروزة فيها عدة حبات من القرنفل في خرائن الملابس طردت العثة وغيرها من الحشرات.

البردقوش البستاني Sweet Marjoram



يعرف البردقوش بعدة أسماء، فيعرف بالمردقوش ومرزنجوش والسمسق والعترة ومرو وحبق الفتي والعبقر والزعترى وريحان الكافور. وفي المنطقة الغربية بالدوش وفي المنطقة الجنوبية وزاب. وهو نبات عشبي معمر، يصل ارتفاعه إلى نحو ٥٠ سم، أوراقه صغيرة بيضاوية عطرية، وأزهاره بيضاء إلى قرنفلية تبرز من أباط الأوراق العليا.

يعرف النبات علمياً باسم *Origanum majorana* من الفصيلة الشفوية Labiatae. يوجد نوع بري يسمى Wild Marjoram، وعلمياً باسم *Origanum vulgare* من الفصيلة نفسها، والمردقوش البري يصل ارتفاعه إلى ٨٠ سم وسوقاه مربعة حمراء، وأوراقه أهليجية وعناقيد من الأزهار القرنفلية الغامقة.

الموطن الأصلي للنوع البستاني: البلدان المطلة على البحر الأبيض المتوسط. والنوع البري موطنه أوروبية وزرع في الشرق الأوسط.

الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية والزيت العطري من النوعين.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي البردقوش البستاني، وهو النوع الأول على زيت طيار، يتكون: من هيدرات السابنين والسابنين واللينالول والكارفالكرول وتربينات أخرى. كما يحتوي على فلافونيدات وحمض الكافئين وحمض الروزمارينيك وثلاثيات التربينويد. أما النوع البري وهو الثاني فيحتوي على زيت طيار يشمل الثيمول والكارفالكرول وبيتا البيابولين والكاريوفولين واللينالول والبورنيول وحمض العفص وراتنج وستيرونات وفلافونيدات. ونلاحظ أن النوع البري أغنى في المحتويات الكيميائية من النوع الأول البستاني.

الاستعمالات :

لقد أورد العشاب جون جيرارد أن البردقوش البستاني علاج لأمراض الدماغ والرأس الناتجة عن البرد. عندما يستنشق يحث على العطاس، ويطرد الكثير من البلغم، وعند مضغه يخفف من ألم الأسنان. أما النوع البري فقد استخدمه الإغريق على نطاق واسع، وكان له دور أكثر أهمية في الطب من البردقوش البستاني. وفي القرن الثامن عشر وصف العشاب كيوغ المردقوش البري بأنه ذو طبيعة حارة وجافة، وهو جيد لآلام المعدة والقلب، ومفيد أيضاً للسعال وذات الجنب، وانسدادات الرئتين والرحم، كما أنه يريح الرأس والأعصاب.

لقد عثر علماء الآثار في مصر على أجزاء من البردقوش البري في إحدى المقابر الفرعونية بهوارة، مما يدل على أن الفراعنة عرفوا قيمة نبات البردقوش، واستعملوه في عدة أغراض كثيرة. لقد استخدم مغلّي البردقوش أيام الفراعنة على هيئة قطرة لعلاج أمراض العيون. وكانت الأزهار تضاف إلى مياه الحمامات للتمتع بالرائحة العطرية الفواحة للبردقوش، كما وصف الأطباء القدماء زيت البردقوش لعلاج حالات عسر الطمث والتخلص من آلامه. وكان مسحوق النبات الجاف يستعمل نشوقاً لعلاج بعض أمراض الجهاز التنفسي.

وفي الطب الحديث يستعمل البردقوش على نطاق واسع، نظراً لخصائصه المنبهة والمضادة للتشنج، على غرار البردقوش البري، الذي يستعمل لعلاج انتفاخ البطن والمغص والمشكلات التنفسية. لكن يبدو أن للبردقوش البستاني تأثيراً أقوى على

الجهاز العصبي أكثر من تأثير النوع البري، والبردقوش البستاني مقو عام يساعد في تفريج القلق والصداع. أما البري فيساعد على تدفق الصفراء، ولأنه مطهر قوي فيمكن أخذه لعلاج الحالات التنفسية، مثل السعال والتهاب اللوزتين والتهاب القصبات الهوائية والربو. كما اتضح أن منقوع ومُغلى الأزهار للنوعين تساعد كثيراً في إزالة شوائب بشرة الوجه واستعادة نضارته على شكل مكمدات. وقد تمكن العلماء الفرنسيون من استعمال هذا النبات في عدة أشكال لعلاج التهابات الجهاز التنفسي وتهديئة حالات الربو وتشنجات المعدة وتسكين آلام الصداع النصفي والطمث وحالات الإرهاق وضعف الهضم وعسر البول.

يستعمل مُغلى الأزهار والأغصان الجافة بمعدل ملعقة من المسحوق في ماء كوب ماء مُغلى وتترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ٣ مرات يومياً. وذلك لعلاج النزلات الشعبية ونوبات السعال والربو والزكام والصداع العصبي النصفي والآلام المصاحبة للعادة الشهرية ومتاعب الهضم.



البرشوم (التين الشوكي) Prickly Pear

البرشوم أو البرشومي هو نبات معمر، يصل ارتفاعه ٣ أمتار، له سوقا ملوقة كبيرة تغطيها الأشواك، وأزهار صفراء جميلة وثمار شوكية، تشبه إلى حد ما ثمرة الكمثرى ذات لون محمر إلى أرجواني، تنمو أنواع متعددة منه في المناطق الجافة جنوب غرب الولايات المتحدة الأمريكية والمكسيك.

يعرف النبات علمياً باسم *Opuntia ficus-indica* من الفصيلة العبارية *Cactaceae*.

الموطن الأصلي للبرشوم: المكسيك، وقد وطن في المناطق شبه المدارية حول العالم. وتعد منطقة الطائف ومنطقة عسير من أفضل المناطق ربما في العالم إنتاجاً للبرشوم، وله موسم كبير في فصل الصيف، ويستخدمه الناس على نطاق واسع كفاكهة لذيذة.

الجزء المستخدم من النبات ثماره وأزهاره وأوراقه العصيرية. التي تعرف بالسوقا، تنمو الثمار في أطراف السوقا الشوكية الشبيهة بالأوراق. لقد استطاع عالم



أمريكي متخصص في البساتين تهجين سلالات بلا أشواك تزرع بغرض استخدامها طعاماً للإنسان.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي ثمرة البرشومي على مواد سكرية ومواد هلامية وفيتامين ج، أومعادن مثل الكالسيوم والفوسفور وبروتين أما الأزهار فتحتوي على فلافونيدات.

الاستعمالات:

لقد استخدم المكسيكيون ثمرة التين الشوكي لصنع المربى ومشروب كحولي في المكسيك، وتربط الأوراق المشطورة حول الأطراف المجروحة كتدبير وقائي أولي. تستخدم أزهار النبات كمادة قابضة، وتخفف النزف، وتستخدم لمشكلات المعدة والأمعاء لا سيما الإسهال والتهاب القولون ومتلازمة الأمعاء الهيجية. كما تستخدم الأزهار أيضاً لعلاج تضخم البروستاتا وتعد الثمرة من الفواكه المغذية.

والبرشومي يؤخذ ثمرته كبديل للعقاقير المليئة، ويمكن أخذه صباحاً على الريق، أما إذا أُخذ بعد الطعام فإنه فعلاً هاضم ممتاز.

تستخدم أزهار النبات معجونة مع العسل لعلاج الربو.

ملاحظة:

يمكن إزالة أشواك الثمرة التي تعلق باليد عند تقشير البرشوم بدهن الأصابع بزيت السمسم.



البرغل

Bulgur



البرغل هو جريش القمح المسلوق، وطريقة صنع البرغل من القمح هو سلقه حتى تلين الحبوب وتقارب النضج، ثم تنشر في أماكن مُعدّة لذلك، وتترك حتى تجف تماماً، ثم تجرش وتنخل فيزول عن الجريش قشور القمح.

يستعمل البرغل بكثرة في بلاد الشام، وقد أثبتت الأبحاث العلمية أن البرغل يلعب دوراً كبيراً في الوقاية من سرطان القولون وسرطان الثدي، وكذلك مرض الداء السكري. كما يساعد

في علاج أنواع من مشكلات الهضم. وبالأخص الإمساك، وذلك يعود إلى غنى البرغل بالألياف. يحتوي البرغل على مواد هامة جداً تلعب دوراً كبيراً في الحد أو علاج كثير من الأمراض، ومن أهم المحتويات الكيميائية للبرغل حمض الفريوليك ومادة اللجنان والحديد والفسفور والزنك والمنجنيز والسيلينيوم والمغنسيوم وفيتامينات أ، د، هـ، وبيروتين ونشاء ومواد سكرية بالإضافة إلى الألياف، التي لها علاقة بكثير من الأمراض، وتأتي أهمية حمض الفريوليك في أنه يقوم بمنع النترات والنترات الموجودة في كثير من الخضار والفواكه إلى مادة النيروسامين التي تسبب مشكلات سرطانية، كما أن مادة اللجنان الموجودة في البرغل تعد من أقوى المواد المقاومة للسرطان خاصة سرطان الثدي والقولون، إن لهذه المادة خواصاً مضادةً للأكسدة، مما يعني أنها

تلتهم جزئيات الأكسجين الخطيرة والمعروفة بالجذور الحرة قبل أن تدمر الخلايا المفردة. تقول دكتورة توسون: (إن مركبات اللجنان تقهر التغيرات السرطانية بمجرد وجودها، وتعمل على تقويضها). لقد عرفنا كيف أن الجذور الحرة قد تؤدي إلى الإصابة بالسرطان، وهذه الجزئيات الضارة نفسها يمكن أن تتلف الأوعية الدموية، وتهيء الظروف للإصابة بأمراض القلب، إن مادة اللجنان الموجودة في البرغل تساعد في حماية القلب، وذلك عن طريق حماية الكوليسترول، والسؤال، لماذا نريد أن نحمي الكوليسترول؟ لأنه بكل بساطة عندما تتلف جزئيات الجذور الحرة للكوليسترول فإنه في الغالب يلتصق بجدران الشرايين ممهداً الإصابة بأمراض القلب. ويتسم البرغل بأنه منخفض الجوكوزمين، مما يعني أن السكريات التي يحويها تنطلق ببطء نسبي إلى مجرى الدم، وهذا لا يحافظ على ثبات مستوى السكر في الدم فقط، بل يلعب دوراً في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.

إن الحصول على المزيد من الألياف في الغذاء يساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الدم، ويقلل خطورة الإصابة بالسرطان، وكذلك مرض السكر. بالإضافة إلى الوقاية من أمراض الجهاز الهضمي، وبالأخص الإمساك، ومرض البواسير. والبرغل معروف أنه مصدر جيد للألياف، حيث إن فنجاناً مطهياً من البرغل يمد الجسم بأكثر من ٨ جرامات من الألياف؛ أي نحو ثلث المقدار اليومي. إن أغلب فوائد البرغل تأتي في الحقيقة من الألياف غير القابلة للذوبان، إن هذا النوع من الألياف لا يتحلل داخل الجسم، ويظل في الأمعاء ويمتص كثيراً من الماء، وهذا يزيد من وزن الفضلات؛ مما يجعلها تتحرك بطريقة أسرع في الأمعاء وتخرج من الجسم بسهولة، كذلك المواد المحتمل أنها تسبب السرطان، ولا يوجد لديها وقت لكي تسبب أي مشكلات. لقد أجريت دراسة في مركز كوزنيل الصحي في مستشفى نيويورك واستمرت أربع سنوات، أجرى الباحثون دراسة على ٥٨ رجلاً وسيدة لديهم تاريخ مرضي في مخاطر الأمعاء، وبالرغم من أن المخاطر ليس ضاراً في حد ذاته إلا أنه بمرور الوقت قد يصبح سرطاناً، لقد ثبت عبر هذه الدراسة أن الذين تناولوا البرغل زاد احتمال انكماش المخاطر أو اختفائه تماماً لديهم من الذين تناولوا مواد قليلة الألياف.

البرقوق الشائك

Blackthorn



البرقوق الشائك عبارة عن شجيرة كثيرة الفروع من الأغصان والجذور، كثيرة الشوك. تسقط أوراقها في فصل الخريف. لحاؤها بني إلى أسود. أوراقها بيضاوية متبادلة (متناوبة) معنقة ومسننة الحواف. أزهاره ناصعة البياض مفردة أو مزدوجة، وتظهر قبل ظهور الأوراق في فصل الربيع. ثماره كروية زرقاء داكنة عند النضج وداخلها أخضر ووحيدة البذرة.

يعرف النبات علمياً باسم *Prunus Spinosa* من الفصيلة الوردية *Rosaceae*. الموطن الأصلي للبرقوق الشائك أوروبية وآسية، ويفضل الأماكن المشمسة. ويتوافر هذا النبات في جميع البلدان العربية. الجزء المستعمل من النبات: قشور السوق والأزهار والأوراق والثمار.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي على مواد عفصية وجلوكوزيدات سيانوجونية من أهمها مركب أميجدالين وسكريات وفيتامين ج في الأزهار الطازجة. تحتوي الثمار على مواد عفصية وأحماض عضوية وبكتين وسكريات وفيتامين ج.

الاستعمالات،

تستخدم الأزهار مدرّة للبول ومنشطة ومسهلة وضد الروماتزم. الثمار المجففة علاج للإسهال، سواء أكانت خضراء أم ناضجة، طازجة أم مجففة، تستعمل الأزهار في محلول منشط وملين خفيف وتستعمل الثمار المجففة لعلاج اضطرابات المثانة والكلى والمعدة من ضمنها الإسهال. ويمكن أكل الثمار الطازجة أو صنع شراب أو مربى أو نبيذ منها.

يؤخذ مقدار ملعقة طعام من الأزهار المجففة، وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلى ويغطى ويترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب المحلول بمعدل كوب صباحاً وكوب عند النوم. كما يمكن استخدام ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الثمار الجافة في ملء كوب ماء مغلى وتركه ١٠ دقائق، ثم تصفيته وشربه بمعدل مرة واحدة عند النوم. يمكن أن يستعمل عصير ثمار البرقوق بعد نضجها لعلاج الروماتزم؛ حيث إن هذا العصير يثير عملية الأيض (Metabolism) ويزيد من قوة دفاع الجسم. كما أن هذا العصير مفيد جداً في حالات الإنفلونزا.



البروكلي

Broccoli

البروكلي هو براعم زهرية كبيرة لنبات عشبي حولي، أوراقه كبيرة ذات أعناق ومفصصة، وذات عرق وسطي بارز. يعد إحدى الخضراوات التي لها تأثير مضاد للأكسدة ومضاد للسرطان.

الجزء المستخدم من النبات: البراعم الغنية بفيتامين ج وفيتامين أ وحمض الفوليك، وكميات جيدة من البروتين، وكميات جيدة من المعادن، مثل الحديد والكالسيوم. ويعد البروكلي مصدراً ممتازاً للمادة الكيميائية النباتية السلفورافان Sulphoraphane أحد أنواع الأيزوثيوسيانات المشتقة من الجلوكوزيدات. كما يعد غنياً جداً بالبايوفلافونيدات.



يعد البروكلي غذاء غنياً بالمواد التي يحتاجها الجسم. كما أنه يقي من الإصابة ببعض أنواع السرطانات الشائعة، وقد ظهرت دراسات عديدة عبر السنوات العشرين الماضية أظهرت انخفاض معدلات الإصابة بسرطان القولون والثدي وعنق الرحم والرئة والبروستاتا والمرئ والحنجرة والمثانة لدى الأفراد الذين يتناولون البروكلي. يقول العلماء: إنه كلما كان البروكلي أعمق لوناً في خضرته ارتفعت قيمته الغذائية.

حديثاً قام الباحثون في معهد الأبحاث الغذائية في بريطانيا بإنتاج بروكلي فائق، وهو مهجن من نوع بري قريب له يتميز بمستويات عالية جداً بالسلفورافان.

يؤدي قطع البروكلي أو مضغه إلى تمزق خلاياه وتحرير أنزيم المييدوسيناز الذي يحول الجلوكوزيدات إلى سلفورافان فاعل ويعزى إليه التأثير المضاد لأنواع السرطان المذكورة آنفاً.

على الرغم من أنه يمكن أكل البروكلي طازجاً دون طبخ إلا أن فئة كبيرة من الناس يفضلونه مطبوخاً. وحيث إن البروكلي يتأثر كثيراً بطبخه مدة طويلة مع الماء، وعليه فإنه يفضل طهيه بالبخار أو قليه، حيث نحافظ بهذه الطريقة على كمية كبيرة من المغذيات الموجودة فيه. ويعد سلقه في كمية كبيرة من الماء ضياعاً لمعظم العناصر المهمة الواقية من السرطان، وكذلك فيتامين ج. كما أن سلقه مع الماء مدة طويلة يجعل له رائحة غير محببة تشبه رائحة الكبريت إلى حد ما.

ويجب ملاحظة أنه كلما تحول البروكلي إلى اللون الأصفر فقد كثيراً من فوائده الغذائية، ولذا احصل على النوع الأخضر الغامق.

يتوافر البروكلي الطازج في المحال الكبيرة طول السنة. وتحتوي الأنواع المتلجة على نفس القيمة الغذائية الموجودة نفسها في البروكلي الطازج.

يؤخذ ربع كيلو جرام من البروكلي الطازج ويطبخ على البخار، ويضاف له قليل من الملح، ويستمر مدة 5 دقائق فقط، أو يسلق مع ماء كوب ماء مدة 10 دقائق، ثم يرمي بالماء ويؤكل البروكلي يومياً مع وجبة الغداء أو العشاء. وهو من مضادات السرطان. وعلى مرضى السرطان استخدام البروكلي يومياً في غذائهم.

البطاطا الحلوة

Sweet Potatoes



يشبه نبات البطاطا الحلوة نبات البطاطس العادي، إلا أن درنات البطاطا الحلوة طويلة، وذات لون بني فاتح. والبطاطا الحلوة تحتوي على أشهر مضادات الأكسدة، مثل البيتاكاروتين وفيتاميني ج، هـ، وهذا يعني أنها تلعب دوراً في الوقاية من السرطان وأمراض

القلب. وحيث إن البطاطا الحلوة تحتوي على نسبة كبيرة من الكربوهيدرات المركبة ومنخفضة السعرات الحرارية، تحتوي حصة واحدة غذائية مقدارها أربع أوقيات على ١١٧ سعراً حرارياً. يوصي الخبراء بتناولها للسيطرة على الوزن والحالات المرتبطة به مثل داء السكري. عادة ما يوصي الخبراء بتناول البطاطا الحلوة لما تحتويه من كمية عالية من البيتا كاروتين فحصة غذائية مقدارها ٤ أوقيات تمد الجسم بأكثر من ١٤ مجم من البيتاكاروتين، حيث يعد تناول البطاطا الحلوة وسيلة سهلة لتحسين نفسك من أمراض القلب والسرطان، وشأنها شأن فيتاميني ج، هـ ومضادات الأكسدة الأخرى. من المعروف أن البيتاكاروتين يحمي الجسم من جزئيات الأكسجين الضارة المعروفة باسم الجذور الحرة. حيث إن تناول بطاطا واحدة تساعد في تحييد تلك الجزيئات الحرة قبل أن تتاح لها الفرصة لإتلاف أجزاء متعددة من الجسم، مثل الأوعية الدموية أو مناطق بعينها من العين، في دراسة أجريت على ١٩٠٠ رجل وجد الدكتور موريس وزملاؤه أن الرجال الذين احتوت دماؤهم على أكبر كمية من البيتاكاروتين انخفض لديهم خطر الإصابة بالأمراض القلبية بنسبة ٧٢٪ عن

نظرأنهم ممن لديهم أقل المعدلات. وكذلك المدخنون ممن يحتاجون إلى كل حماية ممكنة، قد خطوا ببعض الفوائد، فالمدخنون الذين حصلوا على كميات أعلى من هذه المركبات انخفض لديهم خطر الإصابة بالأمراض القلبية بنسبة ٢٥٪ عن نظائرهم الذين حصلوا على الكميات أقل.

إن البطاطا الحلوة تعد مصدراً غنياً بفيتامين ج، حيث تحتوي حصة مقدارها ٤ أوقيات على ٢٨ مجم، أي نصف المقدار اليومي تقريباً، علاوة على ذلك فإن نفس الكمية تمد الجسم بست وحدات دولية من فيتامين هـ، أي ٢٠٪ من المقدار اليومي. وهو عنصر غذائي يصعب للغاية الحصول عليه من أي مصدر طبيعي. ونظراً لما تحتويه البطاطا الحلوة من الألياف، فهي تعد أكثر الأطعمة فائدة للمصابين بداء السكري، حيث إن الألياف تساعد بشكل غير مباشر في خفض معدلات سكر الدم عن طريق إبطاء عملية تحول الغذاء لجلوكوز وامتصاصه داخل مجرى الدم. ولأن البطاطا الحلوة عالية الكربوهيدرات المركبة، فإنها تساعد في السيطرة على الوزن، مما يساعد كذلك في إخضاع الداء السكري للسيطرة. لقد وجد أن هناك علاقة بين الوزن ومعدلات سكر الدم، فتحو ٨٥٪ من المصابين بداء السكري النوع الغير معتمد على الأنسولين (النوع الثاني) زائدو الوزن كما توضح الإحصاءات. وما دامت البطاطا الحلوة من الأطعمة التي سوف تشعررك بالشبع، فمن غير المرجح أن تشتهي أي أطعمة أخرى مكسبة للوزن بعد تناولها.

إن البطاطا الحلوة تحتوي على فيتاميني ب١، ب٢ والفولات، وهذه الفيتامينات هي التي تعزز مقدرة العقل على أداء بعض وظائفه التي قد تضمحل مع التقدم في السن.

في دراسة أجريت في مركز جان ماير لأبحاث التغذية البشرية عن الشيخوخة في جامعة تافتس في بوسطن، فحص الباحثون معدلات الفولات وفيتاميني ب١، ب٢ لدى ٧٠ شخصاً تتراوح أعمارهم بين ٥٤ إلى ٨١ عاماً. وكان لدى أصحاب أقل معدلات من الفولات وفيتامين ب١ ١٢ أعلى معدلات من حمض أميني يسمى هوموسيستين. وقد ارتبطت المعدلات العالية من الهوموسيستين بالأداء المنخفض في الاختبارات المكانية مثل نسخ مكعب أو دائرة أو حتى التعرف على النماذج، وهذا يدل على أن البطاطا الحلوة مفيدة جداً للعقل.

البفتة أو الونكة

Madagascar Periwinkle



وتعرف بالقضاب الوردي، وهي عشبة معمرة صغيرة يصل ارتفاعها نحو ٨٠سم، ذات سوقاً متعددة بلون أخضر، وأوراقها بيضوية لامعة، وأزهارها بيضاء إلى حمراء زاهية زهرتها خماسية السبلات.

يعرف النبات علمياً باسم *Vinca rosea* من الفصيلة الأبوسيانثيسية Apocynaceae. ويوجد نوع آخر يعرف علمياً باسم *Vinca minor* من الفصيلة نفسها، وهو عبارة عن عشبة دائمة الخضرة، تفرش الأرض يصل ارتفاعها نحو ٤٥سم، ذات سوقاً متجذرة وأوراق أهليجية لامعة وأزهار بنفسجية إلى زرقاء خماسية البتلات.

الموطن الأصلي للنباتين: الموطن الأصلي للأول مدغشقر،

وهي شائعة اليوم في أغلب بلدان العالم حيث تزرع للزينة. أما

الثاني فموطنه أوروبا، وينمو في الأسيجة الشجرية وعلى حدود الأحراج. كما يزرع كنبته حدائق.

الجزء المستخدم من *Vinca rosea*: الأجزاء الهوائية والجذر. أما الثاني *Vinca minor*

فالجزء المستخدم منه الأوراق.

المحتويات الكيميائية للنوع Vinca rosea

يحتوي هذا النوع على نحو ٩٠ قلويداً من مجموعة الأندول، ولكن أهم هذه القلويدات هي الفنبلاستين والفنكريستين والألستونين والأغماليستين واليوركريستين والزرزبين.

أما النوع الثاني Vinca minor فيحتوي على ٧٪ من قلويدات الأندول بما في ذلك الفنكامين Vincamine والفنسين والفنكامينين والفنكاروبين وأحماض العفص.

الاستعمالات:

بالنسبة للنوع الأول فيستخدم في الطب الشعبي الفلبيني على نطاق واسع لداء السكري، وفي منطقة الكاريبي تستخدم الأزهار كفسول ملطف للعين. لقد أجريت بحوث مكثفة على هذا النبات لخصائص الفنكريستين والفنبلاستين كمضادين قويين للسرطان. ويعدان من أهم المركبات الطبية التي عثر عليها في النباتات في الأربعين سنة الأخيرة. فالفنكريستين علاج قياسي لمرض هودجكنز والفنبلاستين لسرطان الدم عند الأطفال، وقد وجد أن مستخلصات قضبان النبات تخفض مستويات سكر الدم.

أما النوع الثاني فقد وصف الكاتب الروماني أبوليوس من القرن الثاني في كتابه عن الأعشاب الطبية فضائل هذا النبات ضد المرض الشيطاني والمس الشيطاني وضد الأفاعي والوحوش المسعورة. كما أشار أيضاً إلى الطقوس المستخدمة في حصاد العشبة «أقطع هذه النبتة قائلاً: أصلي أن تكون أيها القضاب الذي نريدك لمزاياك المفيدة الكثيرة، زودني بما يقيني ويعافيني ويجنبني أضرار السموم والماء. وقبل أن تقتلع هذه النبتة تطهر من كل الأدران، ولا تقطفها إلا عندما يبلغ القمر ليلته التاسعة».

يستخدم هذا النبات كعشبة قابضة ومرفقة، وهذه الخاصية تجعله عسولاً مفيداً لالتهاب الحلق واللثة وقروح الفم وقدرته على وقف النزف. وفاعلاً ضد النزيف الداخلي والنزيف الحيضي الشديد والرعاف، ويستخدم مركب الفنكامين لعلاج تصلب الشرايين والخرف الناتج عن عدم كفاية الدم المتدفق إلى الدماغ.

يجب عدم استخدام هذين النباتين من قبل المرأة الحامل، ولا يُعطى للأطفال ولا يستخدم إلا باستشارة طبية.

البقدونس Parsley

البقدونس عشب حولي يصل ارتفاعه إلى ٣٠ سم، ذو ساق منتصب وأوراق مركبة خضراء زاهية متجعدة أو ناعمة، وأزهار صغيرة بيضاء تنمو في عناقيد، وبذور صغيرة مضلعة. يعرف البقدونس علمياً باسم *Petroselinum crispum* من الفصيلة المظلية *Umbelliferae*.



الموطن الأصلي للنبات: أوروبا وشرق البحر الأبيض المتوسط. وهو يزرع حالياً في جميع أنحاء العالم كعشبة تستخدم في السلطات وكدواء.

الجزء المستخدم من النبات الأوراق والبذور والجذور والزيت المفصول من البذور.

المحتويات الكيميائية،

يحتوي البقدونس على زيت طيار يشمل على نحو ٢٠٪ من مركب الميريستيسين ونحو ١٨٪ من مركب الأبيول، وكثير من التربينات الأخرى. كما يحتوي على فلافونيدات وفتاليدات وكومارينات منها البرغابتين كما يحتوي فيتامينات أ، ج، هـ وبعض المعادن مثل الحديد، ونسبته عالية في نبات البقدونس.

الاستعمالات،

استخدم الفراعنة البقدونس الذي يسمى باللغة الفرعونية «ماتت»، وقد عثر عالم المصريين «جرايو» على بقايا بذور وأوراق هذا النبات في بعض المقابر الفرعونية، وتأكد أنهم استعملوا البقدونس في كثير من الوصفات العلاجية لكثير من الأمراض.

ومن أهم الوصفات الفرعونية أنهم كانوا يستعملون البقدونس الطازج طعاماً خافضاً للحرارة، وفي حالات عسر الدورة الشهرية أو انقطاعها، وعلى شكل لبخات لإزالة الالتهابات والأورام، بينما استعملوا بذور البقدونس لإزالة غازات الأمعاء وعسر التبول. وقد عرف البقدونس في اليونان وروما القديمتين كمدر للبول ومقوي هضمي ومنبه للتدفق الحيضي أكثر من كونه عشبة للسلطة. وفي روما كان البقدونس يرتبط بالآلهة بيرسيقون Persephone ملكة العالم السفلي، وكان يستخدم في المناسبات الجنائزية. وقد أدخل البقدونس إلى بريطانيا عام ١٥٤٨م.

- يستخدم البقدونس على نطاق واسع، حيث إن أوراقه الغضة الطازجة عالية القيمة الغذائية، ويمكن اعتبارها مكملًا فيتامينيًا ومعدنيًا طبيعيًا. وللبذور مفعول مدر للبول أقوى بكثير من مفعول الأوراق، ويمكن أن تحل محل بذور الكرفس في علاج النقرس والروماتزم والمفاصل الملتهبة، وطرد الفضلات لاحقاً عن طريق الكلى. كما أن جذر البقدونس يستعمل أكثر من البذور في طب الأعشاب الغربي، حيث يؤخذ علاجاً لانتفاخ وتطبل البطن والتهاب المثانة والروماتزم. يحث البقدونس على الحيض، ويساعد في تنبيه دورة الحيض المتأخرة وفي تخفيض آلام الحيض.

- يستخدم عصير البقدونس الذي يمكن مزجه مع أي عصير من عصائر الفواكه شرباً؛ بمعدل كوب أو كوبين يومياً لحالات الالتهابات الكبدية وآلام الطمث والكلية وعسر التبول ولإدرار اللبن والجدرى.

- يستخدم عصير البقدونس مع مبشور قشر الليمون لتخفيض الوزن، حيث يؤخذ نصف حزمة بقدونس طازج وتنظف جيداً بالماء، ثم تعصر في الفرامة ويؤخذ من عصيرها نصف فنجان قهوة ويترك جانباً؛ ثم يؤخذ نصف ليمونة ويبشر غلافها الخارجي بالمبشرة، وتوضع في قدر صغير ثم يضاف لها ملء كوب ماء، ويوضع على نار هادئة مدة نصف ساعة، ثم يزاح من على النار ويبرد. يشرب عصير البقدونس ويتبع بالليمون ومائه، وذلك على الريق يومياً حتى الوصول إلى وزن مناسب.
 - يستخدم مغلى مسحوق بذور البقدونس بمقدار ملعقة صغيرة تضاف إلى ملء كوب ماء مغلى ويترك ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب صباحاً وآخر مساءً، لإزالة حصى الكلى وتجمع السوائل في الجسم (أودوما).
 - تستخدم أوراق البقدونس المشوية المهروسة لبخات موضعية لحالات التواء المفاصل وتصلب الشرايين والتهابات العينين.
 - يستخدم غسل مغلى الأوراق والجذور بمعدل ١٠ غرامات لكل كوب من الماء المغلى لإزالة البقع الجلدية وتخفيف حالات النمش.
 - يستخدم زيت البقدونس في التدليك الموضعي لإزالة قمل الرأس والعانة.
- يوجد مستحضر مقنن من البقدونس على هيئة كبسولات مقنن متوافر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً كخافض للحرارة وتخليص الكلى من حصواتها، ويحمي ويطهر الكبد، ويخلص الجسم من السوائل الزائدة والمختزنة.

ملاحظة هامة:

يجب عدم استخدام أوراق أو زيت أو مسحوق جذور البقدونس فوق الجروح؛ لأن لها نتائج سيئة، فهي تعمل على تكوين أجسام معينة تمنع التئام الجروح، وتسبب لها التهابات ضارة.



البكتين

Pectin

البكتين من الألياف القابلة للذوبان، فهو يذوب في الجسم معطياً هلاماً لزجاً داخل الأمعاء، ويلتصق هذا الهلام بالمواد التي تشكل ضرراً مانعاً الجسم من امتصاصها، وفي الوقت ذاته فإنه يجعل الجسم يمتص العناصر الغذائية على نحو أبطأ، وكلتا الوظيفتين تجعل البكتين يلعب دوراً رئيساً في الوقاية من أمراض القلب والسكري وزيادة الوزن. كلنا نعرف أن أكبر التهديدات التي تهدد حياتنا الصحية هي أمراض القلب، وقد عرف أن أحد الأسباب الرئيسة للإصابة بأمراض القلب هو ارتفاع الكوليسترول والدهون الثلاثية؛ حيث يمثل الكوليسترول خطورة كبيرة لدرجة أن الأطباء يؤكدون أنه مع كل انخفاض بقدر ١٪ للكوليسترول يخفض خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة ٢٪.



إن الحصول على المزيد من البكتين في غذائنا استراتيجية ممتازة لخفض الكوليسترول؛ وحيث إن البكتين يذوب ليصبح هلاماً، فإن جزيئات الدهون والكوليسترول تجد نفسها حبيسة قبل أن تستطيع شق طريقها إلى مجرى الدم، وحيث إن الجسم لا يمتص البكتين نفسه، فإنه يخرج من الجسم مع البراز آخذاً الكوليسترول والدهون معه.

لقد وجد العلماء أن البكتين يساعد في خفض الكوليسترول بطريقة أخرى؛ فنظراً لأن البكتين لا يتم هضمه، فإن البكتريا في الأمعاء تبدأ في التهامه. وفي هذه العملية فإن البكتريا تفرز كيماويات تتجه إلى الكبد لتعوق إنتاج الكوليسترول. لقد أثبتت الأبحاث أن الأشخاص الذين يحصلون على ٦ جرامات من البكتين يومياً وهي الكمية نفسها التي توجد في ٣ أكواب من شرائح جريب فروت (ليمون الجنة) من الممكن أن يخفض لديهم الكوليسترول بنسبة ٥٪. لقد وجد أن الجريب فروت يعد مصدراً جيداً للبكتين، حيث تحتوي حصة غذائية مقدارها ٤ أوقيات على ١ جرام. والجريب فروت ليست المصدر الوحيد للبكتين، فكثير من الفواكه مثل التفاح والخوخ واللوز وفواكه أخرى تحتوي جميعها على البكتين؛ ينصح الأطباء والصيادلة وعلماء التغذية الأشخاص الذين يرغبون في إنقاص أوزانهم بتناول المزيد من الفواكه والخضر والبقول والأطعمة الغنية بالبكتين. حيث إن البكتين عندما يذوب في المعدة فإنه يتمدد وينفخ، محتلاً مساحة كبيرة من المعدة، ويقوم في الوقت نفسه بعملية إبطاء امتصاص الجسم للسكر والعناصر الغذائية داخول الشخص قد تناول الكثير من الطعام. تقول دكتورة بابر هارلاند أستاذة التغذية بجامعة هواردي في العاصمة واشنطن: (يساعدك البكتين على الإحساس بالشبع، ومن ثم لا تضطر إلى تناول الكثير من الطعام. ومن أهم العوامل المساعدة على فقدان الوزن بلا رجعة هو الحصول على المزيد من الألياف، بما فيها البكتين).

والحصول على البكتين مهم جداً على وجه الخصوص لهؤلاء المصابين بمرض السكر، فمن ينبغي عليهم فعل شيء ممكن للحفاظ على معدلات السكر متوازنة، فعليهم الإكثار من البكتين؛ ونظراً لأن البكتين يبطئ من معدل امتصاص السكر، فإنه قد يحول دون حدوث تارجحات فجائية في جلوكوز الدم، التي قد تتلف الأعصاب والعيون والأعضاء الحيوية لدى المصابين بمرض السكر. قد لا يتصور كثير من الناس أن المربيات والجيلي الموجودة بالأسواق لا تكون كذلك إلا بواسطة البكتين، الذي يكون المادة الأساسية في صنعها، فهو الذي يساعد المربي والجيلي والمواد الحافظة في التحول إلى هلام.





تعرف البلقاء أيضاً باسم شجرة الشاي، وهي نبات دائم الخضرة، يصل ارتفاعها إلى نحو ٧ أمتار، لها طبقات من اللحاء الورقي وأوراق مدببة وسنابل من الأزهار البيضاء. تعرف البلقاء علمياً باسم *Melaleuca alternifolia*.

الموطن الأصلي للنبات: أستراليا كوينزلاند وفي نيوساوث ويلز.

يوجد عدة أنواع من البلقاء مثل *M. leucadendron* وتعرف بالبقاء البيضاء وكذلك *M. viridiflora* وتعرف بالبقاء عريضة الورق، و *M. linarifolia* وتعرف بالبقاء الكتانية، وزيتها العطري شديد الشبه بالزيت العطري للبقاء الأساسية.

الأجزاء المستعملة من نبات البلقاء جميع الأجزاء الهوائية والزيت الطيار.



المحتويات الكيميائية للبلقاء:

تحتوي زيتاً طياراً، وتشمل تربينين - ٤ - ول بنسبة ٤٠٪ وغاما تربينين ٢٤٪ والفا تربينين ١٠٪ وسينيول ٥٪.

الاستعمالات:

تعد البلقاء أحد أهم المطهرات الطبيعية، وتستحق هذه العشبة مكاناً في كل خزانة طبية؛ نظراً لفائدتها للسعات وللجروح والحروق والتهابات الجلد على اختلافها، والبلقاء علاج ماثور عند سكان أستراليا الأصليين. تستخدم اليوم على نطاق واسع في أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية فضلاً عن أستراليا.

لقد أجريت الأبحاث على الزيت الطيار أول مرة في عام ١٩٣٣ م، في أستراليا، وقد خضع لفحوصات واسعة منذ الستينيات، وتأكدت خصائصه المطهرة، وأثبتت التجارب الإكلينيكية في أستراليا بشكل رئيس أنه فاعل في علاج كثير من الحالات المعدية، وخاصة المشكلات الفطرية والجلدية مثل السلاق المهبلي والثآليل. تستعمل البلقاء لعلاج التهاب المثانة ومتلازمة التعب المزمن، وتستخدم غسولاً للفم لمواجهة العدوى الفموية ومرض اللثة، ويمكن استخدامها كذلك غرغرة من أجل التهاب الحلق. كما أنها تستخدم للعدوى المهبلية بما في ذلك السلاق.

وتعد البلقاء من النباتات الجيدة للقضاء على للفيروسات والفطريات، ومنبهة للجهاز المناعي.



البلوط (السنديان)

Oaks

البلوط شجرة كبيرة تسقط أوراقها في فصل الشتاء، لها جذوع طويلة رئيسية يتفرع منها أغصان مروحية ذات لحاء بني إلى رمادي. يوجد نوعان تسمى حسب أعناق الثمار، وهما النوع غير معنق *Quercus petraea* والنوع المعنق *Quercus robur*، وكلاهما من الفصيلة *Fagaceae* يصل ارتفاع النباتين إلى نحو ٤٠ متراً، أوراق البلوط غير معنق متبادلة (متناوية) غليظة خضراء داكنة، وأعناقها قصيرة، وهي ندية في القاعدة ومقسمة. أما أوراق البلوط المعنق فشبيهة بالأولى، ولكن ليس لها أعناق ولها أذان صغيرة في القاعدة، وتنبت الأوراق والأزهار في الوقت نفسه. أزهار البلوط ذكورية وأنثوية مفردة على الشجرة ذاتها. الأزهار الذكورية خضراء صفراوية تشبه ذيل القطاة، أما الأزهار الأنثوية فموضبة بشكل سنابل شبه برعمية في إبط أوراق أعلى الفروع الصغيرة. وهي مع الثمار، دون أعناق في النوع غير معنق، وتنبت على شبه سنابل طويلة الأعناق في النوع المعنق. والثمرة تشبه إلى حد ما التمر اليابس ذات لون مخضر إلى أصفر. وقشرتها صلبة. يحمل البلوط ثماراً عفصية كاذبة.

الموطن الأصلي للبلوط (السنديان) نصف الكرة الشمالي في الأحراج والغابات والاسيحية الشجرية العالية، ويزرع لخشبه الصلب المتميز، الذي يستعمل على نطاق واسع في التجارة.

الجزء المستخدم من النبات: اللحاء والثمار والأوراق.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي لحاء البلوط على ما بين ١٥ - ٢٠% أحماض عفصية (Tannic acids) من أهمها الغلوياتين والإلاجيتين وحمض الغاليك، أما ثمار أو عفصات البلوط فتحتوي على نحو ٥٠% من أحماض العفص. وتحتوي الأوراق على مواد عفصية وكويرستين Quercitrin.

الاستعمالات:

شجر البلوط أو السنديان مقدس لدى كهنة الدرويد، ويحظى بتقدير في طب الأعشاب الأوروبي من أجل ثماره وأوراقه ولحائه القابضة، وقد استخدم اللحاء لدباغة الجلود وتدخين السمك، وكان خشب السنديان يستخدم سابقاً في بناء الأساطيل البحرية للدول الأوروبية. وقد قطعت غابات بأكملها لسد حاجات بنائي السفن.

يستخدم لحاء البلوط (السنديان) على هيئة مُغلى: كسائل غرغرة لعلاج التهابات الحلق واللوزتين؛ ويمكن وضعه كفسول أو دهنون أو مرهم لعلاج البواسير والشقوق والحروق الصغيرة وغير ذلك من المشكلات الجلدية. كما يستخدم اللحاء كمُغلى: حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوقه في ملء كوب ماء مُغلى ويترك مدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين صباحاً ومساءً لعلاج الإسهال والزحار ونزف المستقيم، ويمكن استنشاق لحاء السنديان لتخفيف المنطقة المصابة. أما ثمار السنديان فهي قابضة شديدة تستخدم بمقادير صغيرة مكان اللحاء.

يستخدم اللحاء أيضاً لعلاج عضة الصقيع والتقرحات في الأطراف وحروق الجلد وأمراض الجلد بشكل عام، ومن أهمها الالتهابات الفطرية وكذلك لمنع عرق القدمين، كما تستخدم ثمار البلوط في النوع غير المعنق بعد فصلها من كؤوسها وتقشيرها، ثم تحميصها كقطعام مناسب في حالات الإسهال الشديد. ويستعمل البلوط المحمص بديلاً للقهوة، ويمكن مزجه مع الكاكاو والسكر لعلاج الإسهال ومنشط عام، ولعلاج التهاب الغدد اللعابية، فالتحميص يزيل المواد العفصية المرة بعد تحويل النشاء في الثمار إلى دكسترين Dextrin.

أما الأوراق الطازجة فتستعمل كمادة مطهرة ومضادة للالتهابات لشفاء الجروح بسرعة والإكزيما خاصة الإكزيما الرطبة حيث تستخدم على هيئة لبخات.

ملاحظة هامة :

لا يؤخذ اللحاء داخلياً مدة تزيد عن ٤ أسابيع كل مرة.





البين هو الثمار التي تصنع منها القهوة. وشجرة البين نبات معمر، يصل ارتفاعه إلى ١٠ أمتار تقريباً. أوراق الشجرة خضراء لامعة، وأزهارها تنفتح عند الفجر، وتذبل عندما تطلع الشمس، الثمار ذات فصين، ولونها أخضر في البداية ثم

تتحول إلى اللون الأصفر؛ فاللون المائل إلى الحمرة؛ وعندما تنضج تماماً يتحول لونها إلى البني، وتختلف عادة باختلاف المناطق التي تزرع بها. تحمل شجرة البين بعد ثلاث سنوات من زرعها. وزارعو البين يقطعون أشجاره، بحيث لا يزيد طولها عن ثلاثة أمتار، وذلك من أجل سهولة جمع الثمار، تعيش شجرة البين أكثر من ٦٠ سنة. عادة يترك الثمر على الشجرة حتى يجف؛ ثم يقطف ويستخرج منه البذور، وينشر في الهواء الطلق؛ حيث يجري تخميره في جو رطب، ثم يقشر بوساطة طواحين خاصة، ثم يجفف. وكل ١٠٠ كيلوجرام من الثمار يعطي نحو ١٥ كيلوجرام من البذور.

والبن الأخضر لا يفقد قيمته إلا بعد ما بين ٢٥-٣٥ سنوات، ولكن بشرط الاحتفاظ به في كيس من القماش، ويحرك من وقت لآخر.

إن أنواع البن عديدة، فمنها البن العدني، وبن مخا، والبن البرازيلي، وأفضلها بن عدن ومخا. ويعرف الجيد منه بحباته الصغيرة غير المتساوية في الحجم، وبلونها المائل إلى الصفرة، ولها رائحة خاصة مميزة. بينما البن البرازيلي: أكبر حجماً، ولونه يميل إلى الخضرة، ورائحته شديدة، وطعمه أطيب من طعم البن العدني أو اليمني.

ويعرف النبات علمياً باسم Coffea Arabica من الفصيلة القوية Rubiaceae.

الموطن الأصلي للبن: شرقي إفريقية المدارية واليمن والبرازيل. وتزرع حالياً في المناطق المدارية من حول العالم. الجزء المستعمل من البن هو البذور (حبوب).

المحتويات الكيميائية للبن :

يحتوي البن على مادة الكافئين، الذي يعزى إليه الطعم الطيب ورائحته المنعشة، وتبلغ نسبة الكافئين ما بين ٠.٦ إلى ٠.٣٢٪. كما تحتوي على الثيرومين والثيوفيلين وحموض العفص. كما تحتوي على سكر وماء.

الاستعمالات :

في القرن الخامس عشر الميلادي أدخل مغني عدن البن إلى بلاده بعد أن عاد من بلاد العجم. وقد شاهد الناس هناك يشربون مغلي البن لما فيه من خواص في تخفيض ثقل الرأس، وفي تنبيه الذاكرة وطرد النعاس، وانتشرت شجرة البن بعد ذلك في اليمن والبلاد العربية. ويورد المؤرخون قصة أحد الرعاة الذي كان يرعى غنمه بالقرب من بلدة كافا بالحبيشة؛ فلاحظ أن غنمه تأكل نوعاً من النباتات، فتشتد قواها ويبدو عليها النشاط والمرح، وتشاركه في سماع غنائها وفي رقصه، فأسرع إلى النبات وأكل منه، ف شعر بتنبيه أعصابه ونشاطه، ودلّ أصدقائه ومعارفه عليه، وذهب إلى ناسك فقص عليه الأمر، فسر الناس بهذا الاكتشاف، واستعمله لتنبيه نفسه وتنشيطها للسهر والعبادة. وفي القرن السادس عشر انتشرت زراعة البن في جميع أنحاء اليمن، ومن اليمن انتقلت إلى مصر. ولما فتح الأتراك مصر عرفوا القهوة فيها ونقلوها إلى بلادهم، ومن تركيا انتقلت إلى أوروبا.

يستعمل البن في بعض البلدان في غير القهوة، ففي تركيا مثلاً يؤكل البن المطحون مخلوطاً بالسكر والقهوة الغليظة القوام. وفي سومطرة بأندونيسيا يشرب منقوع أوراق البن كشراب مكيف، وتمزج جذور الهندباء البرية المحمصة بالبن لغشه. وفي أوروبا يفضل البن المخلوطة بالهندباء على البن وحده.

كيف جاء اسم القهوة؟ كلمة القهوة كانت تطلق أساساً على الخمرة، قيل: إنها سميت بذلك لأنها تُقهى شاربها عن الطعام أي تشبعه أو تذهب شهوته، ثم أطلقها الناس على شراب البن حين عرفوا البن. وربما سموا البن نفسه قهوة، وقيل: إن لفظ القهوة مأخوذ من كافا Caffa اسم قرية في الحبشة كانت أشجار القهوة تنبت حولها. ومن كافا نحت اسم البن بالفرنسية Cafe وبالإنجليزية Coffee. وقيل: إن اسمها أخذ من اسم الملك الفارسي قابوس Kavus.

لقد عم شرب القهوة أرجاء الأرض، وكان من أبرز المغرمين بالقهوة الروائي الفرنسي الشهير «بلزاك» الذي قال فيها: «أنا لا أعلم شراب الآلهة الذي كان يذكره اليونانيون، ولكني أحب أن أعتقد أنه القهوة المعروفة». وكبير كتاب فرنسا «فولتير» كان يشرب كميات كبيرة من القهوة. وعظيم موسيقيي الألمان «بيتهوفن» كان يستهلك ستين حبة من البن في سبيل إعداد فنجان قهوته. وكبير أطباء إنجلترا هارفي، مكتشف دورة الدم أحضر قبيل موته كاتب عدل وأراه حبة بن، وهو يقول: من هذه يأتي الحظ والنجاح والذهن «وقد أوصى في وصيته لكلية طب لندن بست وخمسين ليبرة من البن من مختبره، طالباً من الموصى لهم أن يجتمعوا في أشهر ذكرى موته السنوية ليشرّبوا منها».

والطبيب الفرنسي «تروسو» علامة القرن التاسع عشر كان يقول: «لا يوجد علاج لضعف الأعضاء التناسلية كالقهوة».

والى جانب المغرمين بالقهوة، وجد كارهون كثيرون لها، حاربوها ما استطاعوا، ولعل الرأي الصحيح هو لعلماء الغذاء بصفتها مادة كثيرة الانتشار والاستهلاك، ثم لعلماء الطب، بصفتها مادة لها أثر كبير في أجسام متناولها.

رأي الطب القديم في القهوة: يقول داود الأنطاكي في تذكرته عن البن «أجود البن الرزّين الأصفر وأردؤه الأسود. ومن فوائده تجفيف الرطوبات والسعال البلغمي والنزلات وفتح السد وإدراار البول. وهو كما يقال: يجلب الصداع الدوري ويهزل جداً ويورث السهر، ويولد البواسير، ويقطع الشهوة «الباءة». فمن أراد شربه للنشاط ودفع الكسل فليكثر من طعام الحلو، قوم يشربونه باللبن وهو خطأ يخشى منه البرص».

وما هو رأي الطب الحديث في القهوة؟

إن تناول القهوة بنسبة قليلة مفيد، فإن دخول فتجان قهوة إلى المعدة يعقبه شعور بالراحة يمتد عدة ساعات بسبب تأثير الكافئين على الجهاز العصبي المركزي، ولذلك فإن شرب فتجان قهوة بعد الطعام يساعد على الهضم، وتزيد القهوة في النشاط العقلي وتنبه المخيلة، وتوضح الأفكار.

والقهوة إذا شربت كميات كبيرة منها فإنها تصبح سماً نافعاً للجسم، فتثير الجهاز العصبي، وتخلق مضايقات شديدة وأرقاً دائماً، ورجفة في اليدين وارتباكاً في التكلم وخفقاناً في القلب وتسمماً مزمناً ولوناً شاحباً وبياضاً في اللسان واضطرابات في الجهاز الهضمي.

تفيد القهوة الأشخاص الذين يصنعون بعقولهم، والمصابين بهبوط ضغط الدم، وذوي الهضم الكسول، وفي الحالات التي يحتاج فيها الجسم إلى شراب منبه.

وتمنع القهوة عن ذوي الضغط الدموي العالي، ومرضى القلب والعصبية والأطفال. ويجب أن يخفف من شرب القهوة من بعد سن الأربعين، فلا يؤخذ في النهار أكثر من فتجانين. يرى الأطباء أن البن المحمص كثيراً أفضل من المحمص قليلاً، والبن الأخضر لا يستعمل إلا نادراً، وقد ثبت بالتجربة أن تناول كمية بسيطة من خلاصته يسبب ضعف ضربات القلب وهبوط التوتر الشرياني وتقلص حجم الكليتين وانحطاط القوى.

التبغ (الدخان)

Tobacco

التبغ هو نبات عشبي حولي، يصل ارتفاعه إلى نحو متر ونصف المتر تقريباً، ذو ساق منتصب، أسطواناني قليل التفرع؛ يحمل أوراقاً متبادلة كبيرة، بيضية الشكل ذات رائحة مميزة، وهي غير معنقة ذات لون أخضر باهت أو يميل إلى الفضي، مغطاة بشعيرات ناعمة غزيرة وحافة الورقة ملساء. تحتوي الأوراق على مادة لزجة من إفرازات راتنجية، الأزهار ذات شكل عنقودي ناقوسية الشكل صغيرة أو كبيرة ذات لون أصفر أو أرجوانية رائحتها عطرية. الثمرة تتكون من كبسولة صغيرة بداخلها عدد كبير من البذور الصغيرة جداً ذات لون بني غامق إلى فاتح.

الجزء المستخدم من نبات التبغ الأوراق فقط، وتجمع الأوراق عند بداية اصفرارها؛ أي عندما تظهر عليها بقع صفراء، وتجمع عادة بطريقة اليد وبصورة تدريجية من أسفل الساق كلما تم نضجها. وتجفف الأوراق في الظل بعيدة عن الشمس حتى تذبل؛ ثم تجمع على هيئة حزم وتنقل إلى غرف خاصة لتجف فيها، وحتى يتحول لونها إلى اللون الأصفر، ثم يعاد ترطيبها وذلك بإدخالها في غرف تصل نسبة الرطوبة فيها إلى ٩٠٪ وذلك من أجل أن تحتفظ بشكلها دون أن



تتكسر، ثم تفرد وترص من جديد ثم تعرض لعملية التخمير بواسطة بعض الأنزيمات والبكتيريا، وذلك بوضع الأوراق المرصوصة على رفوف في غرف ذات درجات حرارة مناسبة لنشاط الأنزيمات.

يعرف التبغ علمياً باسم *Nicotiana tabacum* من الفصيلة الباذنجانية.

تعد دولة المكسيك بأمريكا الشمالية الموطن الرئيس للتبغ، وانتشرت زراعته في معظم بلاد العالم ابتداء من القرن السابع عشر. ومن أهم البلدان المنتجة للتبغ الولايات المتحدة الأمريكية والصين والهند وروسيا واليابان والبرازيل وتركيا.

ما هي المحتويات الكيميائية في أوراق التبغ ؟

أهم محتويات أوراق التبغ قلويدات تنتمي إلى مجموعة البايروليدين والبايريدين والبيريدين، وأهم هذه القلويدات قلويد سائل عديم اللون طيار، وعادة يستخلص هذا المركب من النبات بواسطة التقطير، ويعرف هذا المركب باسم نيكوتين *Nicotine*، وعند تعرضه للهواء فإنه يتأكسد، ويعطي رائحة مميزة هي الرائحة المعروفة للتبغ، كما يوجد قلويد آخر يعرف باسم أنابازين (*Anabasine*). كما يحتوي التبغ على مركبات صمغية وسكرية وعفصية وزيت طيارة وأملاح معدنية وأحماض عضوية.

أما دخان الأوراق فيحتوي على أول أكسيد الكربون والقطران وبيريدين وبنزبيرين وبنزبريلين ومواد فينولية وأمونيا وحمض الهيدروسيانيك وحمض الفورميك ومواد الدهيدية ومواد هيدروكربونية متعددة الحلقات والنيتروزامين ومواد أخرى عديدة.



وحيث إن دخان السيجارة يحتوي على الألووف من المركبات الكيميائية، وعندما يجذب المدخن أنفاس السيجارة فإن هذه المركبات تصل إلى الجهاز التنفسي، ويؤثر البعض منها على سلامة وكفاءة هذا الجهاز، كما تمتص بعض هذه المركبات بواسطة الأوعية الدموية المنتشرة في الرئة، لتصل إلى الدم الذي ينقلها إلى أعضاء الجسم المختلفة، مثل المخ والقلب والشرابين، حيث تسبب هذه المواد تغيرات في وظائف الأعضاء.

وبعد ممارسة التدخين مدة طويلة تسبب المواد الضارة الموجودة في الدخان حدوث إصابات في الجهاز التنفسي والقلب والشرابين وأعضاء الجسم. وتنقسم المواد التي يحتويها دخان السجائر وفقاً لتأثيرها على مختلف أجزاء الجسم إلى الآتي:

١- مواد تؤثر على الجهاز العصبي المركزي:

يحتوي الدخان على مواد تمتص بواسطة الأوعية الدموية المنتشرة في الرئة، تصل إلى الدم الذي يحملها إلى المخ، وتعد مادة النيكوتين التي تنتقل عن طريق الدم إلى خلايا المخ المادة التي تؤدي إلى استمتاع المدخن بالتدخين، التي تجعله يرغب في ممارسة التدخين وتعوده عليه. وتدل الدراسات على أن النيكوتين يمتص بسهولة من عبر الأغشية المخاطية المبطنة للضم وبواسطة الأوعية الدموية المنتشرة في الرئة، ويقل امتصاص النيكوتين بواسطة أغشية المعدة والأمعاء. ويصل النيكوتين من الرئة إلى المخ بعد ثانية من جذب أنفاس السيجارة، وهذا يفسر سرعة تأثير النيكوتين على المخ، حيث يؤثر على بعض مراكزه، ويسبب الاستمتاع وزيادة التركيز الفكري والتغلب على التوتر والقلق والتعب، كما يساعد على ارتخاء العضلات. وينخفض معدل النيكوتين في الدم إلى النصف بعد نحو ٢٠ دقيقة من إطفاء السيجارة، وهذا يفسر رغبة المدخن في إشعال سيجارة أخرى بعد مدة قصيرة من إطفاء السيجارة السابقة.

ولقد دلت الأبحاث على أن النيكوتين يساعد على إفراز مورفينات المخ أو الأندورفينات، كما يساعد على إفراز مواد أخرى مثل الفورادرينالين والدوبامين، ويسبب إفراز هذه المواد تنشيط مراكز الشهوة بالمخ. وهذا يؤدي إلى استمتاع المدخن بالنيكوتين.

وتشير الدراسات إلى أن تناول الطعام يؤدي إلى إفراز الأندورفينات، وأن تدخين السجارة بعد تناول الطعام يساعد على زيادة الكمية المفرزة من الأندورفينات، وهذا يفسر رغبة المدخن الملحة في إشعال السجارة بعد تناول الطعام مباشرة.

ولا يقتصر أثر النيكوتين على مراكز المخ فسحب، بل يمتد الأثر إلى بعض الأعضاء الأخرى، حيث يؤدي إلى زيادة معدل ضربات القلب، كما يساعد على انقباض الأوعية الدموية، وبخاصة الأوعية المنتشرة في الجلد، وقد يؤدي النيكوتين إلى ارتفاع ضغط الدم وبخاصة في المرضى الذين يشكون من مرض ضغط الدم المرتفع.

٢- مواد مسببة للسرطان:

يحتوي دخان السجارة الواحدة على ١٥ مادة على الأقل تسبب حدوث السرطان في الفم والمرئ والرئة وأعضاء أخرى، وتشمل هذه المواد مركبات النيتروزامين والأمينات العطرية والبنزوبيريدين بالإضافة إلى العناصر المشعة مثل بولونيوم - ٢١٠.

٣- مواد تؤثر على القلب والشرابين:

من أكثر المواد خطورة على القلب والشرابين غاز أول أكسيد الكربون ومادة النيكوتين، حيث تؤدي زيادة تركيز الغاز في الدم إلى تدني مستوى الأكسجين، الذي يحمله الدم إلى القلب والشرابين والأعضاء الأخرى، ويؤدي تدني مستوى الأكسجين إلى حدوث الجلطة في شريان القلب أو الشرايين الأخرى مثل شرايين المخ وشرابين الساق. وتسبب مادة النيكوتين زيادة ضربات القلب واختلال إيقاعه. كما تساعد على انقباض الأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم، ولذلك فإن النيكوتين يؤدي إلى زيادة اضطرابات وإصابات القلب والشرابين.

٤- مواد مدمرة لأهداب الرئة:

أهداب الرئة هي شعيرات دقيقة منتشرة في الأغشية المبطنة للشعب الهوائية، وتحرك هذه الأهداب حركة دائبة لطرد المواد الغريبة والميكروبات، التي سيحملها الهواء إلى الرئة، ولذلك فإن أهداب الرئة تعد من أهم أسلحة الدفاع ضد غزو الميكروبات وضد إصابات الرئة.

ويحتوي الدخان على مواد تؤدي إلى شلل وتدمير أهداب الرئة، مما يسبب تدني مقدرة الرئة على مقاومة الميكروبات والمواد الدخيلة. ومن أمثلة المواد المدمرة للأهداب الأسيتالدهيد والفورمالديهايد والأكرولين.

٥- مواد تؤثر في الانتفاخ الرئوي Emphysema:

الانتفاخ الرئوي هو أشد خطراً وأكثر حدوثاً في المدخنين من غيرهم. إن التجمع الملحوظ لخلايا كرات الدم البيضاء التي تدافع عن الرئتين وما تحتويه من أجسام بلورية وكمية كبيرة من الأنزيمات ومنها حمض الهيدروكسيليز، كل هذا يفقد فاعليته في الانتفاخ الرئوي؛ الذي هو نقص خطير في القدرة على التنفس بسبب التلف، الذي يلحق بالحويصلات الهوائية في الرئة. ومن المعلوم أن التدخين هو السبب المباشر في ٨٥٪ من إصابات الانتفاخ الرئوي.

٦- مواد تؤثر في سرطان الرئة:

إن الدراسات التي تحث عن التأثير السرطاني للدخان أظهرت أن نسبة الوفيات السنوية بالسرطان تبلغ بين المدخنين ما يعادل عشرة أمثالها عن غير المدخنين. وقد أوضحت عشرات البحوث والتقارير الطبية العلاقة الوثيقة بين التدخين وسرطان الرئة، بسبب القطران الذي يحتويه دخان التبغ؛ ولأن هذا القطران يحتوي على الهيدروكربونات (البنزاتراسين والبنزيرين). وقد ثبت أن نسبة احتمال الإصابة بالسرطان لمن يدخن في اليوم ٤٠ سيجارة ترتفع عشرين ضعفاً عما لا يدخن.

وفي دراسة أجريت على ٦٠٥ من حالات سرطان الرئة وجد أن ٩٦,٥٪ هم من المدخنين، ووجد أن ٢٪ فقط من هذه الحالات من غير المدخنين.

مواد تؤثر في الجهاز الهضمي:

أ- قرحة المعدة والاثنا عشر:

يبلغ معدل الوفيات بسبب قرحة المعدة والاثنا عشر بين المدخنين ثلاثة أضعاف نظرائهم من غير المدخنين، وقد ثبت أن التدخين له تأثير في عدم اندمال القرحة، كما أن التدخين يسبب عسر الهضم؛ حيث يهيج الأعصاب التي تغذي المعدة، ويسبب

ارتفاع نسبة حامض الهيدروكلوريك في المعدة، ويؤدي إلى إفرازات الإنزيمات الهضمية. ويشعر المدخن دائماً بمرارة الطعام في لسانه ولعابه مع خشونة في اللسان، وتتكون طبقة صفراء على سطح اللسان تغطي غدد الذوق.

ب- عسر الهضم:

إن زيادة حركة الجهاز الهضمي التي يسببها النيكوتين وارتفاع نسبة حامض الهيدروكلوريك في المعدة وخمول إفراز الأنزيمات الهضمية بسبب عسر الهضم بالإضافة إلى التأثير اللاسع الكاوي لغاز النشادر على اللسان، الذي يؤدي غدد الذوق والطعم الموجود على سطح اللسان.

ج- سرطان البنكرياس:

وجد الأطباء أثناء أبحاثهم أن هناك علاقة بين سرطان البنكرياس والتدخين، وأن نسبة المصابين بسرطان البنكرياس من المدخنين أكثر من نسبة المصابين من غير المدخنين.

د- التهاب المريء:

إن أكثر انقباض العضلة القابضة الواقعة بين نهاية المريء وبداية المعدة التي يسببها النيكوتين يؤدي إلى ارتخائها؛ مما يؤدي إلى إعادة جزء من محتويات المعدة إلى أعلى؛ وهذا بدوره يؤدي إلى التهاب المريء.

هـ - سرطان الشفاه واللسان:

بالإضافة إلى سرطان الرئة وهو أكثر أمراض السرطان قتلًا للإنسان. وجد الأطباء أن المدخنين أكثر من غيرهم عرضة للوفاة بسرطان الشفاه واللسان بنسبة تصل إلى عشرة أضعاف.

٨- مواد تؤثر في الجهاز التناسلي في الرجل:

أثبتت الدراسات أن التدخين يؤدي إلى ضعف الجهاز التناسلي والقوة الجنسية، وكذلك يؤدي إلى تشوه في النطف المنوية وإلى ضعف حركتها وقلة عددها ومن ثم العقم.

٩- مواد تؤثر في المرأة الحامل:

أجريت في السنوات الأخيرة دراسات كثيرة عن الصلة بين التدخين والحمل، وقد توصل معظم الباحثين من مشاهداتهم إلى نتائج أهمها أن الطفل المولود لامرأة مدخنة يكون وزنه أقل وطوله أقصر من نظيره المولود لامرأة من غير المدخنات، وهناك شواهد تدل على أن التدخين هو السبب في صغر وزن الطفل المولود، وهذا يسبب عدة عوامل منها:

- ١- أن النيكوتين يؤثر على الأوعية الدموية والتنفس.
 - ٢- إن وجود أول أكسيد الكربون يقلل من نسبة الأكسجين في دم الجنين.
 - ٣- التدخين يؤدي إلى اضطراب العمليات الحيوية للفيتامينات.
 - ٤- تكون المشيمة عند المرأة المدخنة غير مكتملة، مما يؤدي إلى عدم وصول المواد الغذائية الضرورية لنمو الطفل.
 - ٥- يزيد التدخين من إفراز هرمون أوكسيتوسين، الذي يسبب تقلصات الرحم، مما يؤدي إلى الإجهاض.
- وعلى هذا فإن المرأة المدخنة أثناء الحمل تزداد نسبة حصولها على طفل صغير الوزن إلى أربعة أضعاف النسبة لدى المرأة غير المدخنة.

ما هي دوافع التدخين؟

تشير الدراسات التي أجريت في بريطانيا على نحو ٥٦,٠٠٠,٠٠ مدخن تتراوح أعمارهم بين ١٠ - ١٥ سنة إلى أن هناك أربعة عوامل أساسية دفعت هؤلاء إلى التدخين.

١- عدد الأصدقاء المدخنين:

تزداد نسبة الأفراد المدخنين كلما ازداد عدد أصدقائهم من المدخنين، حيث يؤثر أصدقاؤهم المدخنون على رفقاتهم من غير المدخنين ويرغبونهم في التدخين. وقد يرغب الأفراد غير المدخنين من تلقاء أنفسهم في محاكاة أصدقائهم المدخنين.

٢- حب الظهور باكتمال الرجولة:

عندما يشاهد الطفل أو الشاب الصغير أفراداً مكتملي الرجولة ومن بينهم الآباء، يدخنون، فإن هذا يساعد على توليد الرغبة في أعماق الصغير في أن يبدو في عمر أكبر من عمره، وأن يبدو في نظر الآخرين بمظهر الرجل المكتمل الرجولة، ومن العوامل التي تساعد على تعميق هذه الرغبة في نفوس الصغار ما يشاهدونه من إعلانات في الصحف والمجلات والتلفزيون توجي إليهم بأن التدخين مظهر من مظاهر اكتمال الرجولة، وقد يشاهدون أفلاماً في السينما أو التلفزيون أو روايات مسرحية يظهر فيها البطل أو الممثل المحبوب وهو يدخن السيارة باستمتاع وزهو، ولذلك فإن المشاهد، وبخاصة صغير السن يتأثر بهذه المشاهد، ويحاول محاكاة من يحب من أبطال الروايات.

٣- سماح الآباء لابنائهم بالتدخين:

حينما يختفي حاجز الحياء بين الابن ووالديه، وحينما يفتقد الابن القدوة والنصيحة في المنزل والمدرسة، فإن هذا يشجع الابن على ممارسة التدخين، حيث لا يوجد من يهتم بتوجيهه وإرشاده وتبصيره بعواقب التدخين، وإذا كان الأب أو الأم أو كلاهما من المدخنين، فإن الابن يسير على دربهما وينهج نهجهما.

٤- عدم المبالاة بعواقب التدخين:

قد لا يكثرث الشاب بعواقب وأخطار التدخين، وذلك بسبب تدني مستوى الوعي والإدراك بخطورة التدخين وجسامة الأمراض الناجمة عنه، أو بسبب ما يعانيه المدخن من مشكلات إذا أقلع عن التدخين.

ولقد دلت الإحصاءات التي سجلت في بريطانيا على أن احتمال العوامل الأربعة يؤدي إلى إقدام ٧٠٪ من الشباب على التدخين، وحينما تختفي هذه العوامل جميعها فإن نسبة الإقبال على التدخين تكاد تصل إلى صفر في المائة. وبعد العامل الأول أقوى العوامل الأربعة؛ حيث أثبتت الدراسات أن الشاب يتأثر بأصدقائه في سلوكياتهم وعاداتهم، والدليل على ذلك أن ٦٢٪ من المدخنين صرحوا بأن لهم أصدقاء يدخنون.

وفي دراسة أجري في جامعة ساوثهامبتون ببريطانيا عن أسباب التدخين تبين أن هناك سبعة عوامل تؤدي إلى ممارسة التدخين بوجه عام:

- ١- تقليل الإثارة العصبية والتغلب على التعب.
- ٢- ارتخاء العضلات والشعور بالارتياح بعد التدخين.
- ٣- التدخين الانفرادي، وذلك حينما يحلو للفرد تدخين السيجارة بعيداً عن أعين الآخرين.
- ٤- التدخين المصاحب لحدث من الأحداث، مثل التدخين بعد تناول الطعام وقبل النوم وبعد الاستيقاظ من النوم وبعد الجماع الجنسي، أو التدخين المصاحب لاحتساء الشاي أو القهوة أو تناول الخمر.
- ٥- التدخين كبديل للغذاء، لأن التدخين يقلل شهية المدخن للطعام وبذلك يقلل من استهلاكه للغذاء.
- ٦- التدخين الاجتماعي وهو التدخين مع مجموعة من الأصدقاء والرفقاء، وبخاصة في المناسبات مثل الحفلات والسهرات.
- ٧- التدخين لزيادة الثقة بالنفس، فهناك بعض الأفراد الذين ينتابهم الارتباك أو الحرج أو الخجل عند مجابهة بعض المواقف. ويجدون في إشعال السيجارة وتدخينها مهرباً من الارتباك أو الخجل.

وسائل الإقلاع عن التدخين:

يتطلب الإقلاع عن التدخين عزيمة قوية وصبراً وجلداً على تحمل الأعراض الناجمة عن الإقلاع. ومع الاستمرار في تحملها تبدأ في الفتور حتى تمر هذه الأزمة بسلام. وتختلف نوعية الأعراض وشدها من شخص لآخر، كما أن النساء أكثر تأثراً بالأعراض من الرجال.

وتشتمل وسائل الإقلاع ما يلي:

- ١- الإقلاع الفوري: يحتاج الإقلاع الفوري إلى عزيمة قوية، ويساعد على ذلك عدم الاختلاط بالمدخنين، ورفض تدخين أي سيجارة من صديق أو من شخص مجامل، وأن تكون بداية الإقلاع عن التدخين في أيام الإجازات، حيث يذهب

الفرد إلى أماكن بعيدة يصعب الحصول فيها على السجائر. وبعد الأسبوع الأول من الإقلاع عن التدخين من أصعب الأوقات التي تمر بالمدخن.

٢- العلاج النفسي: يعد العلاج النفسي من الوسائل التي تساعد المدخن عن الإقلاع عن التدخين، حيث يعالج المدخن في عيادة أمراض نفسية، وذلك بتعرضه لصدمات كهربائية خفيفة عندما يحاول إشعال السجارة، وبهذه الوسيلة يتولد في أعماقه كراهية للتدخين.

٣- بدائل التدخين: حيث إن المادة التي تسبب تعوّد على التدخين هي مادة النيكوتين، فإن باستطاعة المدخن الاستغناء عن السجارة وذلك بمضغ اللدائن التي تحتوي على النيكوتين أو مادة اللويلين المشابهة للنيكوتين في المفعول أو استعمال مستحضر على هيئة لبان صنعتها شركة أدوية كندية يسمى النيكوريت، وهو يحتوي على نسبة من النيكوتين. ومن الفوائد أيضاً استعمال غسيل فم أو أقراص مستحلبة تحتوي على مواد قابضة تساعد على صد المدخن عن التدخين. وقد يساعد في الإقلاع وضع سجارة مصنوعة من البلاستيك في فم المدخن لتعويضه نفسياً عن السجارة التي تعودها.

٤- التنويم المغناطيسي: من الوسائل المتبعة في بعض الدول للإقلاع عن التدخين وسيلة التنويم المغناطيسي، التي يسهل بها إقناع المدخن بأضرار التدخين، وتبدأ بعدة جلسات في الأسبوع، ثم يقل عدد الجلسات بعد ذلك إلى جلسة أو جلستين في الشهر.

٥- المحاضرات والمناقشات العلمية: يقوم بعض الأخصائيين في بعض الدول بتنظيم محاضرات مدة خمسة أيام في الأسبوع في أحد الأندية أو في قاعات المؤتمرات، ويخصص عبر أيام الأسبوع عدة ساعات لمناقشة كل ما يتعلق بالتدخين مع الأخصائيين، مع عرض بعض المشاهد عن أضرار التدخين، ويمارس المدخنون عبر هذه اللقاءات رياضتهم المفضلة مع بعض ألعاب التسلية، التي تعوضهم عن التدخين.

٦- الإقلاع التدريجي: يستطيع المدخن أن يقلع عن التدخين تدريجياً، وذلك بمحاولة تقليل السجائر التي يدخنها بمعدل سيجارة أو سيجارتين في اليوم حتى يصل إلى حد تدخين سيجارة واحدة يومياً. ومما يساعد في الإقلاع وضع السيجارة في الفم بدون إشعالها، وينصح الأخصائيون المدخنين بأن ينفقوا أموالهم التي تتوفر بسبب الإقلاع عن التدخين في الصدقات وأوجه الخير. كما يتم الإقلاع التدريجي عن التدخين باستعمال الفلتر الذي يصنع على انقاص نسبة النيكوتين.

٧- عيادات للإقلاع عن التدخين: أنشئ في بعض الدول مثل بريطانيا عدد كبير من العيادات الخاصة، التي تساعد المدخنين على الإقلاع عن التدخين. كما خصصت أقسام في بعض المستشفيات لعلاج المدخنين، حيث يقدم لهم الإرشادات التي تساعد على الإقلاع مع تبصيرهم بأضراره وعواقبه.

٨- استعمال خلاصة التبغ: تستعمل خلاصة التبغ بجرعات صغيرة، وذلك بوصفها تحت اللسان لتقليل اشتهااء التدخين بالإضافة إلى تخفيف شدة أعراض الإقلاع مثل الحالة النفسية والجوع. وتعد هذه الوسيلة من أفضل الوسائل.

٩- وضع النيكوتين على الجلد: اتجهت الدراسات الحديثة إلى تطوير وسيلة استعمال النيكوتين، في الإقلاع عن التدخين، وهي وسيلة تناول النيكوتين بالفم، وذلك بسبب المذاق الكريه للنيكوتين، بالإضافة إلى أنه يسبب حدوث اضطرابات في الجهاز الهضمي، مثل الغثيان وإثارة أغشية المعدة والزرغطة.

ولقد أجريت تجارب عديدة على بعض المدخنين، وذلك بوضع محلول النيكوتين فوق جلد المدخن بدلاً من إعطائه بوساطة الفم، لتحاكي حدوث اضطرابات الجهاز الهضمي، ولقد أفلح عدد كبير من المدخنين عن التدخين بفضل استعمال هذه الوسيلة، التي يفضلها الباحثون عن وسيلة إعطاء النيكوتين بالفم. حيث إن وضع النيكوتين على الجلد لا يسبب اضطرابات الجهاز الهضمي أو إصابات في الأسنان أو الألبان في الفكين.

١٠- برنامج المشي وتناول الفاكهة: من الوسائل الحديثة للإقلاع عن التدخين، وسيلة تعتمد ممارسة رياضة المشي وتناول الفاكهة والخضر مدة خمسة أيام بعد الإقلاع عن التدخين. ولقد أقرت هذه الوسيلة جمعية الاعتدال الدولية، وأعلنت أن ٨٠ - ٩٠٪ من المدخنين أقنعوا عن التدخين باتباع هذه الوسيلة. ويفيد المشي وتناول الفاكهة والخضر في إمداد الجسم بالأكسجين والعناصر الغذائية اللازمة لتحسين صحة المدخن، وينصح المدخنون بشرب الماء بكثرة أثناء خمسة أيام، فيتناولون ثلاثة لترات (١٥ كوباً) من الماء يومياً لتخليص الجسم من السموم، التي انتشرت في أعضاء الجسم بسبب التدخين، كما ينصح الأشخاص المدخنين بالإكثار من تناول الفاكهة والخضر الطازجة مثل البرتقال والجوافة والطماطم مع الوجبات الغذائية، والمشي مدة ٥ دقائق كل صباح، مع التنفس العميق في الهواء الطلق، ويقيد في الإقلاع عن التدخين الامتناع عن تناول الشاي والقهوة والمشروبات الأخرى، التي تحتوي على الكافيين مثل الكوكولا والبيبسي كولا.

إرشادات تفيد في الإقلاع عن التدخين وفي تحسين صحة المدخن بعد الإقلاع،

- ١- مصاحبة الأفراد غير المدخنين والجلوس في الأماكن المخصصة لغير المدخنين في الطائرة أو القطار أو المركبات العامة.
- ٢- تجنب قراءة إعلانات السجائر.
- ٣- محاولة الإقلاع عن سيجارة الصباح، ويساعد على ذلك تناول كوب عصير برتقال.
- ٤- تغيير نوع السجائر.
- ٥- وضع علبة السجائر بعيداً عن متناول يد المدخن.
- ٦- ترك علبة الكبريت أو القداحة في المنزل.
- ٧- عدم التدخين عند قيادة السيارة.
- ٨- تدخين نصف السيجارة فقط مع عدم جذب الدخان عميقاً داخل الصدر.

- ٩- عدم التدخين بعد الطعام مباشرة.
- ١٠- استعمال الميسم لتقليل كمية النيكوتين والقطران.
- ١١- الإكثار من تناول الماء، وذلك لتخليص الجسم من النيكوتين والمواد الضارة.
- ١٢- الاستحمام مرتين أو ثلاث مرات يومياً مع تدليك أطراف اليدين والقدمين، وذلك لتنشيط الدورة الدموية.
- ١٣- الحصول على قدر كبير من الاسترخاء، وبخاصة عبر الأيام الخمسة الأولى من التوقف عن التدخين، مع الإكثار من طعام الفواكه والخضر الطازجة، وعدم تناول الأطعمة الدسمة.

الإجراءات التي اتخذتها بعض الدول لمكافحة التدخين،

وضعت الحكومة السويدية خطة مدتها ٢٥ سنة تهدف إلى خفض استهلاك السجائر، والحد من التدخين، وتهيئة الحياة للأطفال المولودين بعد عام ١٩٧٥م، في بيئة تقل فيها نسبة التلوث بدخان السجائر، كما يقل فيها عدد المدخنين، وتشمل الخطة السويدية الآتي:

- ١- تبصير الآباء والمعلمين بأضرار التدخين، حتى يستطيعوا تربية أبناء هذا الجيل التربية الصحيحة السليمة، بالإضافة إلى تدريس أضرار التدخين ضمن مقررات المدارس.
- ٢- منع التدخين في المدارس والمسارح ودور السينما والمطاعم والمحال التجارية والحافلات.
- ٣- إنشاء عيادات خاصة لعلاج المدخنين.
- ٤- زيادة أسعار السجائر عاماً بعد عام.
- ٥- عدم الترخيص لمحال بيع السجائر ومنتجات التبغ إلا في أضيق الحدود.
- ٦- منع بيع السجائر لصفار السن، حيث إن شراء أول سيجارة له علاقة وطيدة بالاستمرار في التدخين بعد ذلك.

وفي الدراسة التي قامت بها منظمة الصحة العالمية جاءت التوصيات كما يلي:

١- عقد ندوات ودورات حول مضار التدخين كل سنة، على أن يتم التركيز فيها على البحوث الاجتماعية، التي تتناول مشكلات الناشئين، وإيجاد الحلول المناسبة لها، وتحديد الوسائل الكفيلة بتوفير احتياجاتهم كافة.

٢- وضع خطة إعلامية على مستوى المجتمع حول مضار التدخين بالتنسيق مع الوزارات المعنية المهمة برعاية الناشئين، نفسياً واجتماعياً وتربوياً؛ على أن تتخذ هذه الخطة عبر وسائل الإعلام المختلفة، لكي يستوعبها أكبر عدد من الأفراد في المجتمع.

٣- التركيز على أهمية مراكز الشباب عبر تحديد الدور التربوي لهذه المراكز واختيار المشرفين عليها اختياراً سليماً، إضافة إلى عمل معارض دورية فيها توضح مضار التدخين ووضع حواجز تشجيع على الإقلاع عنه.

٤- إدراج بعض المواد المتعلقة بمكافحة التدخين في المراحل الدراسية خصوصاً المتوسطة والثانوية مع ضرورة إبراز دور الأخصائي الاجتماعي والنفسي في المدرسة في توضيح مضار التدخين، على أن يكون همزة الوصل بين الطالب المدخن وأسرته.

٥- إنشاء جمعية مدرسية لها نشاطات مختلفة، أهمها مكافحة التدخين بشتى الوسائل المتاحة.

٦- الإكثار من معكسات العمل الطلابية للخدمات العامة بقصد ملء أوقات فراغ الناشئين، ووضعهم قدر الإمكان تحت المراقبة التربوية المستمرة خاصة في أوقات الإجازات التي تشجع - كما يبدو - على التدخين.

٧- الامتناع كلية عن الإعلان للسجائر في وسائل الإعلام المختلفة مع مراعاة التقليل من التدخين في البرامج التلفاز، واستغلال التلفزيون في بث برامج التوعية بمضار التدخين.

٨- التوعية الصحية تعد عاملاً مهماً في التغلب على عادة التدخين عبر التوضيح العلمي المبسط للأضرار التي تصاحب التدخين، مع التركيز على إعطاء المعلومات بلغة سهلة مصحوبة بالأرقام والإحصائيات.

٩- التركيز على المشكلات النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها الشباب والاهتمام بتوعية المراهقين بطبيعة العلاقات الاجتماعية داخل الأسرة وخارجها ومحاولة دمجهم في الأنشطة الاجتماعية.

١٠- إجراء دراسة شاملة لظاهرة التدخين في المجتمع السعودي للتعرف عن كثب إلى دوافع تدخين الناشئة، ومن ثم وضع اقتراحات تساهم في الحد من انتشارها أو القضاء عليها إن أمكن.



التفاح

Apple

التفاح شجرة مثمرة معمرة، يصل ارتفاعها إلى خمسة أمتار، أوراقها بيضاوية خضراء قانية ذات أعناق قصيرة. الأزهار بيضاء إلى وردية. الثمار متنوعة منها الأحمر والأخضر والأصفر والأحمر المشوب بصفرة وخلاف ذلك.

يعرف التفاح علمياً باسم *Pyrus malus* من الفصيلة الوردية *Rosaceae*. يعرف التفاح بعدة أسماء، فيقال: له توتا بالفارسية القديمة، وكذلك سيب وبالعبرانية المريح.



الموطن الأصلي للتفاح:

قيل: إن الموطن الأصلي للتفاح شرق أوروبا وغرب آسيا، وأن موطنها الأول كان في طرابزون في تركيا، ثم نقلت إلى مصر، وزرعها رمسيس الثاني فرعون مصر في حديثه، ومن مصر انتقلت إلى اليونان، ثم أوروبا فحوض البحر المتوسط.

ويقال: إن التفاح قد زرع منذ أكثر من خمسة آلاف سنة، وقد شوهدت بذوره في خرائب بحيرة دويلز وعرف الرومان صنفاً منه.

أما التفاح فقد أدخل إلى أمريكا عن طريق الأوربيين المستعمرين سنة ١٧٥م في المناطق العديدة ذات الأجواء المختلفة، حيث يتحمل البرد. وقد كثرت أنواعه حتى إنه أصبحت اليوم أكثر من ستة آلاف صنف، مختلفة الأحجام والألوان والأشكال، وتعد الولايات المتحدة أكثر البلدان إنتاجاً للتفاح.

الجزء المستخدم من التفاح: ثماره.

المحتويات الكيميائية للتفاح:

يحتوي التفاح فيتامينات أ، ب١، ج وسكاكر مثل سكر العنب وسكر الفواكه وبروتيناً، ومواداً دهنية، وسليولوزاً، ويكتيناً، وأحماضاً عضوية ونشأً ومعادن مثل البوتاسيوم والكالسيوم والصوديوم والكلور والحديد، والفوسفور والمنجنيز والبروم والكوبلت والكبريت والألمين ونسبة كبيرة من الماء.

التفاح في الطب القديم:

لقد كان للتفاح دور عظيم في الطب القديم، فكان اليونانيون يعالجون أمراض الأمعاء والجروح والقروح بعصير التفاح، وكان هناك مرهم يحضر من مسحوق التفاح ومزجه بحليب المرأة لعلاج الرمد. كما كانوا يعالجون النقرس والروماتزم والصرع بعصير التفاح المطبوخ.

وكان أطباء العرب يعالجون الجروح المتعفنة والغرغرينا بعفن التفاح. وقال علماء العرب: إن للتفاح وظائف جمّة، منها أنه سهل الهضم، يقوي الدماغ والقلب والمعدة،

وفيفيد في علاج أمراض المفاصل، والخفقان، ويسكن العطش، ويقطع القيء، ويفرح ويفيد الموسوسين، ويقوي الشهوة، ويذهب عسر التنفس، ويصلح الكبد والدم. والمربي منه أجود في كل خواصه. وقالوا في سيئاته: إنه يولد الرياح الغليظة والنسيان.

يقول ابن سينا في التفاح: «أعدل التفاح الشامي، والتففيه منه رديء قليل المنافع، وكذلك الفج والحامض فإنهما يولدان العفونات والحميات. وشراب التفاح عتيقه خير من طريقه لتحليل البخارات الرديئة، وورقه ولحاؤه وعصارة القابض منه تدمل الجروح، وعصارة ورقه تنفع من السموم».

ماذا قال الطب الحديث في التفاح؟

قيل في التفاح الشيء الكثير عن فوائده، ومنها: أنه أفضل الفواكه وأعظمها نفعاً؛ فهو ينشط الأمعاء، ويكافح الإمساك المزمن، والإسهال عند الأطفال، وحصى الكلى والحالبين والمثانة، ويزيل حمض اليوريك، ونقيعه يخفف من آلام الحمى والعطش، وينشط الكبد، ويهدئ السعال، ويخرج البلغم، ويخلص الجسم من الأحماض والدهون، ويسهل إفراز غدد اللعاب والأمعاء والكبد، وينشط القلب، يخفف آلام التهاب الأعصاب، وأمراض الكبد والوهن القلبي، ويصون الأوعية الدموية، والأسنان من النخر، ويزيل الشعور بالتعب.

ويقول الدكتور جارفيز في كتابه «طب الشعوب»: إن خل التفاح هو الخل الوحيد الصالح للجسم، وما عداه فضرره أكثر من نفعه (أحمد قدامة).

ويوصي الأطباء أصحاب المعد والأمعاء الضعيفة أن يأكلوا التفاح مطبوخاً. ويذكرون أن قشر التفاح إذا جفف وسحق وغليت ملعقة كبيرة منه في كأس ماء أفادت في إدرار البول وطرد الرمال أكثر من اللب. ويروون أن الأمريكيين والسويسريين يصنعون شراباً من التفاح، يتناوله العمال فيزيد في نشاطهم وإنتاجهم، ويغنيهم عن تناول المشروبات الكحولية، كما يوصون بعصير التفاح للمسنين الذين لا يمارسون الرياضة البدنية أو المشي.

وهناك العديد من الوصفات المجربة من التفاح،

فقد أورد العالم الفرنسي الدكتور جان فالنزي مجموعة قيمة من الوصفات المفيدة منها ما يأتي:

١- وصفات للاستعمال الداخلي:

- * تفاحة في كل مساء تعمل كملين، وتفاحة كل صباح تعمل كمسهل.
- * ضد إسهال الأطفال: يؤخذ من التفاح المبشور ما بين ١٥-٥٠-١٠٠ جرام في اليوم خمس مرات.
- * ضد العطش: تفاحة مع فنجان شاي خفيف.
- * ضد التهاب الأمعاء الغليظة، وإسهال خروج الأسنان: يؤخذ أثناء يومين مقدار من التفاح وحده حسب السن، ويوصف هذا ضد الزحار، وعسر الهضم، والمغص وتقرحات المعدة.
- * ضد الرشح والزكام تتبع حمية تقتصر على تناول ٥٠٠-١٠٠٠ جرام تفاح ني مبشور يومياً، وتدوم الحمية يومين أو ثلاثة أيام.
- * ضد الروماتزم، والنزلة الرئوية، وأمراض الأمعاء: تقطع تفاحتان أو ثلاث تفاحات على هيئة حلقات بقشورها، وتغلي في لتر ماء مدة ربع ساعة، ويمكن أن يضاف لها قطع من عرقسوس، ويشرب منه كوب ثلاث مرات يومياً.
- * ضد الروماتزم، وقلة البول، والنقرس: يغلي ٣٠ جراماً من قشر التفاح في ٢٥٠ جراماً من الماء مدة ١٥ دقيقة ويشرب منه ٤ إلى ٦ أكواب في اليوم.

٢- الاستعمالات الخارجية:

- * ضد آلام الأذن: تشوى تفاحة في الفرن، وتوضع لصقة على الأذن.
- * ضد الجرب والقرع: تقطع تفاحة إلى نصفين وينزع قلبها وبذورها ويوضع مكانها قليل من زهر الكبريت، ويضم النصفان معاً بخيط وتشوى في الفرن، ثم تهرس وتترك أماكن المرض بالسائل الذي يخرج من التفاحة.

* ضد الجروح المزمنة: تفاحة مقشرة ومشوية، توضع لصقات منها على الجروح، ويمكن أن تعمل لصقة من مقدار من عصير التفاح ومثله من زيت الزيتون.

* لتقوية الجلد: يدهن بعصير التفاح الوجه والرقبة والبطن والأثداء، فيقوي خلايا الجلد.

* في سويسرا يعالج بعض الأطباء سكر الأطفال بحمية تقتصر على تناول التفاح والطماطم بعد شيهما في الفرن.

يوصي الأطباء بتناول التفاح لكل الأشخاص ومن كل الأعمار، ولكن بصورة خاصة للمصابين بالنقرس وأمراض الكلى والمفاصل والروماتزم، وعليهم تناول كيلو من التفاح يومياً، ويوصي الأطباء الروس بتناول التفاح بكثرة لعلاج الضغط الشرياني وحصى المرارة. ويوصي ضعاف الأمعاء والمصابين بالإمساك وكذلك بالإسهال بتناول التفاح، وحتى غير الناضج منه لا يضر الأمعاء لوجود مادة التين في أليافه. ويمكن للمصابين بمغص المعدة أكل التفاح بشرط تقشيريه أو مضغه جيداً أو بشره. والتفاح مفيد للنساء الخائفات على جمالهن، فهو يحافظ على بشرتهن ويجدد نشاطها، ويحفظ جمالها، ولا يُسمن أجسامهن.

أما الذين يمنعون عن تناول التفاح فهم: المصابون بمرض السكر، وبعض المصابين بعسر الهضم، والذين يشكون من حرقة في المعدة.



التيبوكة

(Cassava Manioc)

التيبوكة تعرف بالمانيهوت أو اليوكة وهي درنات لنبات يصل ارتفاعه إلى نحو مترين. ذات جذور لحمية، وسوق خشبية، وأوراق كفية، وأزهار خضراء. يعرف النبات علمياً باسم *Manihot esculenta*.

الموطن الأصلي لنبات التيبوكة: أمريكا الوسطى والجنوبية المدارية. تنمو بشكل رئيس في البرازيل وعلى الجانب الشرقي من جبال الأنديز، وتزرع على نطاق واسع كمحصول غذائي في المناطق المدارية من العالم. تقلع الجذور وهي الجزء المستخدم، التي تشبه إلى حد ما درنات البطاطا الحلوة. والتيبوكة خضار يعد المحصول الثاني في العالم بعد البطاطس.

تحتوي درنات التيبوكة على جلوكوزيدات مولدة للسيانوجين، كما تحتوي على الحديد وفيتامين ج والمغنسيوم. وقد جذبت التيبوكة الانتباه في السنوات الأخيرة، ولعل السبب في ذلك أن هذه الدرنة تشبه في صلابتها الجذر؛ ونظراً لغناها بعنصر الحديد وفيتامين ج، الذي يساعد الجسم في امتصاص الحديد، الذي يحتاجه الجسم بشكل كبير. كما أن المغنسيوم الذي يتوافر في هذه الدرنات بكثرة يحتاجه الجسم لحماية العظام والقلب والشرابين، ويساعد في خفض ضغط الدم. ولكون الحديد معدناً غاية في الأهمية، حيث إنه ضروري لمساعد الخلايا في جسم الإنسان لتحصل على كمية كافية من الأكسجين، ونادراً ما يجد الرجال مشكلة في الحصول على ما يكفي من الحديد أثناء الغذاء. ولكن النساء في سن القدرة على الإنجاب يفقدن الكثير من الحديد بسبب الدورة الشهرية. وقد وجد أن ٣٠٪ من النساء في الولايات المتحدة الأمريكية يعانين من

نقص في الحديد، ونقص الحديد يجعل المرأة تعاني من التعب والخمول، ومع مرور الوقت قد يصبن بأنيميا نقص الحديد، وعلى الرغم من الحصول على الحديد من اللحم، فإن الكثيرين منا يحاولون تناول لحوم أقل في هذه الأيام. والحقيقة ببساطة أنه لا يوجد الكثير من الحديد في الخضراوات، على أن النوع الذي يوجد بها لا يمتصه الجسم سريعاً إلا إذا كان مصحوباً بفيتامين ج، الذي يوجد في درنات التيبيوك. وتعد التيبيوك منجماً للحديد؛ فتصنف كوب من التيبيوك المطهية يحتوي على أكثر من ٢ ملليجرام من الحديد أي ١٣٪ من المعدل اليومي للنساء، ٢٠٪ من المعدل اليومي للرجال؛ ولأن التيبيوك تحتوي كذلك على كميات كبيرة من فيتامين ج نحو ١٢ ملليجرام أي ٣٥٪ من المقدار اليومي؛ حيث يسهل امتصاص الجسم لمحتواها من الحديد. لقد أثبتت الدراسات العملية فاعلية فيتامين ج في الوقاية من أمراض القلب والسرطان والحالات المرتبطة بالشيخوخة مثل المياه البيضاء. وكما يلعب فيتامين ج دوراً في تكوين الكولاجين، وهي المادة التي تحافظ على نداوة الجلد، فضلاً عن ذلك فقد ثبت أنه يقلل من مدة وحدة نزلات البرد وأنواع العدوى الفيروسية الأخرى. وللتيبيوك فوائد أخرى علاجية خلافاً للفوائد الغذائية، التي تكمن في محتواها من المعادن والفيتامينات، ففي أجزاء من الأمازون، تستخدم التيبيوك في صنع الكمادات لتخفيف الحمى ولعلاج احتقان العضلات ولعلاج العقم عند السيدات عند خلطها بماء الاستحمام. إنه لمن السهل هضم درنات التيبيوك مما يجعلها طعاماً ملائماً للنقاهاة. كما أن مسحوق الدرنات يستعمل لمساعدة النزف أو الصديد الذي تفرزه الجروح؛ حيث يمتصها ويشفيها بإذن الله. وحيث إن التيبيوك تحتوي على كمية كبيرة من الجلوكوزيدات السيانوجينية السامة، فإنه يجب غسله جيداً ونقعه مدة لا تقل عن نصف ساعة في الماء، وبالأخص إذا كان من النوع المر، ومن ثم طهيه كما تطهى البطاطا الحلوة. والتيبيوك تعد غذاءً رئيساً في كثير من بلدان المناطق المدارية في العالم.

وهو يباع في الأسواق السعودية، ولكن كثيراً من الناس لا يعرفون فوائد العظيمة. يوجد مستحضر على هيئة كبسولات يباع في محال الأغذية الصحية لعلاج الروماتزم والمفاصل ومضاد للالتهابات المختلفة، كما يعالج التهاب البروستاتا يؤخذ كبسولتان مرتين يومياً.

الجابوراندي Jaborandi

نبات على شكل شجيرات، ذو أوراق مركبة ريشية، ونادراً ما تكون أوراقها بسيطة. الأزهار على شكل سنابل أو عناقيد. الثمرة تحوي بذرة واحدة فقط.

يوجد ثلاثة أنواع من الجابوراندي هي *P. Jaborandi*, *Pilocarpus microphyuus* و *P. rennatilolius*. من الفصيلة السذابية Rutaceae.

الموطن الأصلي: المناطق الحارة من أمريكا الوسطى.
الجزء المستعمل: الوريقات.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي وريقات الجابوراندي قلويدهات من مجموعة إيميدازول *Imidazol alk* وأهم هذه القلويدهات بيلوكاربين *Pilocarpine* وإيزوبيلوكاربين *Isopilocarpine* وبابيلوسين *Pilosine* وإيزوبابيلوسين *Isopioline*، كما تحتوي الوريقات مواداً زيتية عطرية ومواداً عفصية وحمضاً خاصاً، يعرف بحمض الجابوراندي.

الاستعمالات:

إن المادة المؤثرة في وريقات الجابوراندي هي البيلوكاربين وتأثير هذا المركب مغاير لتأثير الأتروبين المعروف بتوسعته لحدة العين: أي أن مركب البيلوكاربين يضيق حدقة العين. كما يستخدم الجابوراندي في زيادة حركة الأمعاء وفي إفرازات اللعاب والقنصبات الهوائية والعرق، كما يعزى للبيلوكاربين وللجابوراندي ككل تأثير مقو لبصيلات الشعر.





الجزر

Carrot

الجزر نبات حولي ذو ساق منتصب، يصل ارتفاعه إلى نحو متر تقريباً وأوراق ريشية وأزهار بيضاء صغيرة وبذور مسطحة خضراء. للنبات جذر وتدي لحمي لونه أصفر أو برتقالي.

يعرف النبات علمياً باسم *Daucus* من الفصيلة *Umbelliferae*.

الموطن الأصلي للجزر: موطنه، أوروبا وبالرغم من أن الأنواع المزروعة تستتبت في جميع أنحاء العالم.

الأجزاء المستعملة من النبات: البذور والأوراق والجذور.

المحتويات الفاعلة :

تحتوي بذور الجزر البري على فلافونيدات وزيت طيار يضم الآسارون والكاروتول والباينين والليمونين. ويحتوي الجزر المزروع على سكريات ويكتين وكاروتين وفيتامينات مثل فيتامين أ، ج، ب، د، هـ



ومعادن مثل الحديد والكبريت والكالسيوم والكلور والفسفور والبوتاسيوم والصوديوم والمغنسيوم. وأسباراجين، كما تحتوي الأوراق مقادير عالية من البورفيرينات.

الاستعمالات:

لقد زرع الجزر كطعام مغذ ومطهر جيد منذ زمن الأغريق والرومان. وفي القرن الميلادي الأول أوصى الطبيب الأغريقي ديسقوريدوس ببذوره لتنبيه الحيض وتفريج الاحتباس البولي.

يقول ابن سينا في الجزر: «أقوى ما في الجزر بذره، وهو ينفع من الاستسقاء، ويسكن المغص، ويدبر البول والطمث، ويقوي الناحية الجنسية»

وقال ابن البيطار: «الجزر معروف النوعين، وهو مدر للبول، وتناوله بالسكر مطبوخاً ينفع من وجع الساقين، وهو مقو إذا طبخ بالسكر يكون أسرع إلى الهضم، ويسكن المغص، ويهيج الباءة، وينفع بذره وجذره لعسر الحبل».

أما داود الأنطاكي في تذكرته فيقول: «يقطع البلغم، وينفع أوجاع الصدر والمعدة والكبد والاستسقاء، ويدبر ويفتت الحصى، ويهيج الباءة، وخصوصاً البري. إذا خلل وملح لم يعادله شيء في تذويب الطحال وغيره. طبخ أصوله (جذره) يحلل الدم الجامد نطولاً والأورام الحارة».

«إذا بشر ناعماً وغلي حتى يهتري ومزج مع العسل دون إزالة شيء من مائه، ويترك على النار حتى ينعقد مع العسل، ثم يضاف إليه عود هندي وقرنفل وقرفة وزنجبيل وهيل وجوزة الطيب، ويؤكل منه، فإنه يصفى الصوت، وينقي القصبة الهوائية، ويمنع النوازل والسعال وضعف المعدة والكبد وسوء الهضم والاستسقاء وضعف الباءة غاية لا يقوم مقامه شيء. جذوره ينضج ويمنع الطعامة الفارسية ولو محروفاً. إذا احتمل الجزر نقي الرحم وهياًه للحمل».



يعد الجزر مضاداً
للسموم لاحتوائه على الكاروتين،
الذي يحوله الكبد إلى فيتامين أ، وتعمل
هذه المادة المغذية على تحسين الرؤية الليلية والبصر
بوجه عام، والجزر المبشور أو المهروس علاج مأمون للديدان
الخييطية وبخاصة عند الأطفال. وأوراق الجزر البري مدر جيد للبول.
وقد استخدمت لمقاومة التهاب المثانة، وتكون حصى الكلى، ولتقليل الحصوات
المتكونة أصلاً، والبذور مدرة للبول أيضاً.

يساعد عصير الجزر حالات مرضى السكر الناتجة عن الاضطرابات
البنكرياسية، وهو بذلك يعدل نسبة السكر في الدم. ويعد الجزر ملطفاً لحالات
الكبد، ومقاوماً لحالات الإسهال وقرحات المعدة. كما اتضح مؤخراً أن مبشور الجزر
يفيد علاج بعض الأمراض الجلدية على شكل لبخات، وخاصة حالات الإكزيما.

ولعلاج إسهال الأطفال يضاف الجزر إلى حليب الأطفال الرضع، وأما طرد
الديدان عند الأطفال فيستخدم عصير الجزر أو مغلّى مبشوره.

ملاحظة هامة :

يجب عدم استخدام بذور الجزر من قبل المرأة الحامل.



الجنتيانا Gentiana

الجنتيانا نبات عشبي يكثر نموه في الأراضي الجيرية، وهو معمّر يحمل أزهاراً بيضاء وثماراً يصل طولها إلى ٦ سم، وتتخذ شكل الكبسولة. يصل ارتفاع النبات إلى نحو مترين. للنبات أسماء مرادفة مثل الجذر المر، وجذر الجنتيان. للنبات جذور ذات شكل عمودي.

يعرف النبات علمياً باسم *Gentiana lutea* من الفصيلة الجنتيانية الجزء المستعمل من النبات الجذور *Roots* التي تحتوي على جلوكوزيدات مرة تعرف بالجنتبوكرين ومواد مرة *Iridoide monoterpenes* أهمها *Gentiop*، *Amarogentin*، *Swertiamarine*، *Sweroside*، *ricroside* كما يحتوي الجذر على سكاكر أحادية مثل السكروروز *Saccharose* وجنتانوز *Gentianose* وجنتانوبوز *Gentioboise*. كما يحتوي على قلويدات من مجموعة البايридиين *Pyridine alkaloids* ومشتقات الإكزانثين مثل *Gentisin* وزيت طيارة.

استعمالات جذر الجنتيانا :

يقول العلماء: إن هذا النبات كان معروفاً عند الفراعنة، بدليل أن الإغريق والأطباء العرب استعملوا هذا النبات من قديم الزمان مقويّاً وفاتحاً للشهية. ومن المعروف أن معظم الوصفات العلاجية القديمة لدى الإغريق القدامى كانت مأخوذة من الطب الفرعوني.

استخدم المصريون القدماء جذر الجنتيانا طارداً للديدان والطفيليات، مثل الآسكارس والتينيا، وعلاجاً لحالات الإسهال وسوء الهضم، ومن الخارج لعلاج الجروح، وسرعة التئامها.

تقول الأبحاث الحديثة: إن تأثير جذور الجنتيانا يعود إلى المواد المرة التي يحتويها الجذر، حيث تستخدم منبهاً للجهاز العصبي المركزي، وبالأخص في مستقبلات الذوق التي تؤدي إلى زيادة إفراز اللعاب والعصارات الهضمية؛ وعليه فإنه مقوي جيد للجهاز الهضمي ومدر كذلك للصفراء. كما أن له تأثيراً على الفطريات الذي أثبتته الأبحاث. وقد سجل الدستور العشبي الألماني جذر الجنتيانا لعلاج سوء الهضم وتطبل أو انتفاخ البطن وفقدان الشهية.

الجرعة نصف ملعقة صغيرة في ملء كوب ماء مغلى ويترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم قبل الطعام بنصف ساعة. يستخدم مسحوق الجذر الناعم ذروراً على الجروح أو يخلط مع الفازلين، ويستخدم دهاناً فيسرع في عملية شفائها بإذن الله، يجب تخزين الجذور بعيداً عن الضوء.





الجنكة نبات شجري ذو جذع كبير يصل ارتفاعه إلى ٣٠ متراً، ذو أفرع كبيرة وأوراق قلبية الشكل مميزة، زاهية الإخضرار، جميلة المنظر. للنبات ثمار تشبه بيض الحمام، ويدخلها بذرة ذات لون بني فاتح. تعرف الجنكة علمياً باسم *Ginkgo biloba* من الفصيلة الجنكية *Ginkgoaceae*.



الموطن الأصلي لنبات الجنكة: الصين، وربما اليابان، وتزرع في المزارع الكبيرة في الصين وفرنسة وكارولينا الجنوبية بالولايات المتحدة الأمريكية.

الجزء المستخدم من النبات الأوراق والبذور. تحتوي الأوراق فلافونيدات وجنكوليدات وبيلوباليدات.

يقال: إن نبات الجنكة أقدم الأشجار على الأرض؛ حيث نبت أول مرة قبل ١٩٠ مليون سنة. وبالرغم من استخدامها منذ زمن طويل كدواء في موطنها الصين، لم تدرس تأثيراتها الطبية إلا حديثاً. تستخدم أوراق الجنكة على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم، ولها مستحضرات عديدة، فهي علاج جيد لضعف دوران الدم في الدماغ، والحفاظ على تدفق وافر للدم إلى الجهاز العصبي المركزي، وهي علاج جيد ومفيد للربو. لقد أثبتت الأبحاث الواسعة التي أجريت على الجنكة منذ الستينيات أهمية الجنكة في تحسين ضعف دوران الدم في المخ، مما يساعد الذاكرة والتركيز، وتساعد في حالات الخرف أو عته الشيخوخة.

لقد وجد أن الجنكة علاج فاعل للالتهابات أيضاً. كما أن الدراسات الحديثة أثبتت أن الجنكة تكبت عامل تنشيط الصفائح، وهو مادة تطلقها مجموعة من خلايا الدم، يجعل هذا العامل الدم أكثر لزوجة، ومن ثم أكثر عرضة لإنتاج جلطات الدم. كما تحدث تغييرات التهابية ومؤرجة متنوعة. أما بذور الجنكة فتستخدم لتفريج الأزيز التنفسي وتقليل البلغم، كما تعطى لعلاج التصلب المهبلي والمثانة الضعيفة وسلس البول. كما أن الأوراق تستخدم تقليدياً لعلاج الربو، وتعد الجنكة من أكثر الأدوية العشبية في العالم. وتعد أكثر الأعشاب فائدة في علاج الخرف عند كبار السن.

يوجد عدة مستحضرات من الجنكة، حيث يوجد خلاصات وكبسولات وأقراص وخلاف ذلك. يؤخذ قرص واحد مرتين يومياً، ويجب استشارة المختص قبل استعمال أي مستحضر من مستحضرات الجنكة. يجب عدم استخدامها من قبل الحوامل والمرضعات والأطفال دون سن السادسة، وكذلك الأشخاص الذين يعانون من ضغط الدم المرتفع.



الجوافة

Guavas

الجوافة شجرة معمرة دائمة الخضرة، يصل ارتفاعها إلى ٤ أمتار تقريباً، ذات أوراق بيضوية كبيرة، وأزهار بيضاء صغيرة، وثمار تشبه في حجمها وشكلها ثمار الكمثرى، وبعضها مدور، ويتراوح قطرها من بوصة واحدة إلى أربع بوصات، ولقشرتها الرفيعة التي يتراوح لونها من الأصفر الباهت إلى الأخضر المصفر مذاق مر قليلاً، ويوجد داخل لب الجوافة بذور صغيرة بيضاء اللون إلى صفراء وللثمار الناضجة رائحة قوية ونكهتها لذيدة قريبة من نكهة الأناناس.

تعرف الجوافة علمياً باسم Psidium guajava.

الموطن الأصلي للجوافة: جزر الكاريبي وأمريكا الجنوبية، وتزرع الآن في فلوريدا وكاليفورنيا وجنوب آسية وأجزاء من إفريقية. وقد نجحت زراعتها في المملكة العربية السعودية، وبالأخص منطقة جازان، كما تزرع في مصر والعراق والجزائر والسودان. وتشتهر مصر بإنتاج الجوافة وخاصة محافظةتي الإسكندرية وحلوان.

الجزء المستخدم من الجوافة: الثمار والأوراق.



المحتويات الكيميائية :

تحتوي الجوافة على فيتامين ج، وعند مقارنة الجوافة بالبرتقال نجد أنها تحتوي على خمسة أضعاف كمية فيتامين ج الموجودة في البرتقال، حيث تحتوي ٤ أونسات منها على ٢٧٥ ملغم منه مقارنة بـ ٥٧ ملغم في الكمية نفسها من البرتقال الطازج. كما أن الجوافة مصدر جيد للبوتاسيوم والحديد. ٣٣ ملغم من البوتاسيوم وملغم واحد من الحديد في كل ٤ أونسات. كما تحتوي الجوافة على ألياف ومعظمها من البكتين، وهي أحد الألياف القابلة للذوبان، التي تقلل مستويات الكوليسترول المرتفعة في الدم. كما تحتوي على مواد سكرية وكميات قليلة من الدهون والبروتينية والمعادن مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم والفسفور والحديد. وكميات كبيرة من فيتامينات أ، ب خاصة الريبوفلافين والثيامين، وهي غنية كذلك بفيتامين ج. أما أوراق الجوافة فتحتوي على بعض المضادات الحيوية التي لها القدرة على إبادة الجراثيم.

الاستعمالات :

تستخدم الجوافة على نطاق واسع في الأكل. ونظراً لاحتوائها على الفيتامينات والمعادن فإنها تستخدم ضد مرض الأسقربوط. كما أنها تستخدم لعلاج الكوليسترول المرتفع في الدم، نظراً لاحتوائها على مادة البكتين.

أما الأوراق فتستخدم لعلاج حالات السعال والنزلات الشعبية، حيث يستخدم ملء ملعقة من مجروش الأوراق في ملء كوب مغلى ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ٣ مرات يومياً.

يصنع من الجوافة المرببات والهلام وقطع الجوافة المجففة ونوع من أنواع المكرونة، وتدعى جبن الجوافة، كما تتوافر الجوافة المعلبة.



الجوز المقى Nux-vomica



شجرة يتراوح طولها ما بين ١٠ - ١٣ متراً، معمرة ذات أغصان ملتفة. أعناق قصيرة جداً، والأوراق بيضوية الشكل تقريباً متقابلة وحوافها ملساء. الأزهار بيضاء اللون كبيرة نوعاً ما، وتتكون من ٦ - ١٠ أزهار مجتمعة على شكل نورة خيمية الشكل، تتواجد في قمم الأفرع. الثمرة كبيرة يصل حجمها إلى حجم البرتقالة الصغيرة، وعند النضج يكون غلاف الثمرة صلباً ذا لون أصفر إلى برتقالي، وفي داخل الثمرة لب أبيض تنغمس فيه ما بين ٢

- ٥ بذور. تجمع البذور وتغسل تماماً من اللبن وتجفف. شكل البذرة قرصي مسطح مضغوط من الجانبين، قطرها يتراوح ما بين ٢ - ٢,٥ سم، وغلظها ما بين ٤ - ٦ ملم. لونها رمادي إلى مخضر، وسطحها مخملي لامع، لأنها مغطاة بشعيرات حريرية الملّس متلاصقة. صلبة جداً ومتقرنة، الطعم مر شديد، والرائحة خاصة ومميزة.

يعرف النبات علمياً باسم *Strychnos nux-vomica* من الفصيلة Loganiaceae.

الموطن الأصلي: جزر الهند الشرقية وسيلان وشمال أستراليا.

الجزء المستخدم: البذور.

المحتويات الكيميائية :

بذور الجوز المقيء ما بين ٨, ١ - ٣, ٥ ٪ قلويدات من نوع الأندول، وهي ستركنين Strychnine وبروسين Brucine ويعد مركب الأستركنين هو الأكثر فاعلية من البروسين، كما تحتوي البذور على قلويدات أخرى، ليس لها أهمية القلويديين السابقين، وهي الفاكوليوبيرين X-colubrine وبيتا كوليبورين B-colubrine وإكاجين Ecaine أو ٣-ميثوكسي إكاجين ٣-Methoxyecaine بروتوستركنين Protastrychnine فوميسين Vomisine ونوفاسين Novacine وان - أوكسي ستركنين N-oxystrychnine وسود وإستركنين Pseudostrychnine وأيزواستركنين Isostrychnine كما تحتوي البذور أيضاً كلوورجينك أسد Chloragenic acid وجلوكوزيد يعرف باسم لوجانين Loganin ونحو ٣٪ زيوت ثابتة.

الاستعمالات :

يستعمل الجوز المقيء على هيئة صبغة أو خلاصة أو كبريتات الأستركنين بمقادير قليلة، كمادة مثهية ومقوية، وتعطى بمقادير أعلى بقليل كمنبهة ومنشط عام في حالة الإنهاك العصبي أو في حالة التسمم بالباربيتورات (نوع من المنومات)، ويعتاد الجسم على تحمل كميات متزايدة من الأستركنين، وإذا زادت جرعة الأستركنين فإنه يؤدي إلى التسمم الذي تظهر أعراضه على هيئة تقلص شديد في العضلات، وتصلب في العمود الفقري وتشنج في الأطراف، وتأتي هذه النوبات على مدد ويمكن معالجة التسمم بأعطائه مقيئاً، ثم تغسل المعدة مع ملعقة صغيرة من الكلورفورم في الجلسرين كل عشر دقائق حتى تزول النوبات، كما يستخدم الأستركنين مبيداً حشرياً، ويساء استخدامه أيضاً في السباقات الرياضية للخيول بطريقة غير قانونية، وذلك من أجل تنشيط عضلاتها فتسرع في السباق.



الحرشف البري Milk Thistle

يعرف الحرشف البري باسم أبو كعيب أو الكعيب وهو نبات ثنائي الحول، يصل ارتفاعه إلى متر ونصف المتر، ذو أوراق بيضاء ذات عروق وأزهار أرجوانية اللون جميلة المنظر. والنبات شوكي. يعرف النبات علمياً باسم Cardus marianus من الفصيلة المركبة Compositae.

الموطن الأصلي للنبات: حوض البحر الأبيض المتوسط من أوروبا، لكنه نادر في بريطانيا. ينمو في البراري. يوجد أنواع أخرى ذات تأثير مفيد للكبد منها الأرضي شوكي يحمي الكبد من السموم.

الجزء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية، التي تحتوي ليفنانات الفلافون، وأهم مركب هو سيليمارين ومواد مرة ومتعددات الإسيثيلين.

الاستعمالات:

استخدم الحرشف البري في أوروبا علاجاً للاكتئاب ومشكلات الكبد منذ مئات السنين إن لم يكن آلاف السنين. وقد أكدت الأبحاث الحديثة قدرة هذه العشبة على وقاية الكبد من التلف الناتج من الكحول وأنواع التسمم الأخرى، ويستخدم اليوم في الغرب لعلاج كثير من حالات الكبد. ركزت الأبحاث على مركب السيليمارين المركب الرئيس في النبات، حيث اتضح أن له تأثيراً شديداً في وقاية الكبد والمحافظة على عمله بشكل جيد، ويحول دون التلف الذي تسببه المركبات العالية السمية. وقد أظهرت

النتائج أن انهيار الكبد الحاد الناتج عن تناول رباعي كلوريد الكربون أو العطور السامة يمكن الوقاية منه إذا تم تناول السيليمارين قبل ذلك على الفور أو في غضون ٤٨ ساعة. وقد استخدم السيليمارين في ألمانية بنجاح في علاج التهاب وتشمع الكبد.

يعد الكعيب هو العلاج الرئيس اليوم في طب الأعشاب الغربي لوقاية الكبد ونشاطاته الاستقلابية الكثيرة. كما يساعد في تجديد خلاياه. وتستخدم العشبة في علاج التهاب الكبد واليرقان، فضلاً عن الحالات التي يخضع فيه الكبد للإجهاد، سواء من عدوى أو إفراط في تناول المشروبات الكحولية أو من العلاج الكيميائي الذي يوصف لمعالجة أمراض مثل السرطان.

يوجد عدة مستحضرات مقننة من الحرشف البري متوافرة في مخازن الأغذية الصحية. حيث يؤخذ كبسولة ثلاث مرات يومياً.



الحلقة

Fenugreek

يوجد من الحليب سبعة أنواع هي على التوالي:

Trigonella foenum – graecum

Trigonella coerula

T. corniculata

T. stellata

T. maritime

T. Polycerata

T. occulta



هذه الأنواع السبعة تنتمي إلى الفصيلة البقولية Leguminosae. وهي نباتات عشبية حولية، منها القائم، ومنها الزاحف، والنوع المستعمل كثيراً هو النوع الأول *T. foenum - graecum* وهو نبات قائم يصل ارتفاعه إلى نحو 60 سم، وهو غزير التفرع، ساقه أجوف، وأوراقه مركبة ثلاثية الوريقات، وهي معنقة، متبادلة الوضع على السوقا، الأزهار صغيرة جداً تخرج من الأغصان في صورة عناقيد ذات ألوان مختلفة، ولكن هذا النوع يتميز باللون الأصفر. الثمار طويلة على هيئة قرون صغيرة الجراب محتوية بداخلها على عدة بذور صغيرة الحجم ذات لون بني مصفر أو رمادي مصفر، وتقطف الثمار قبل النضج، لكي لا تنشق الثمرة وتسقط البذور عند جفافها. يمكن تمييز جميع الأنواع المذكورة أعلاه مرفولوجياً وكيميائياً.

الموطن الأصلي للحلبة: هو الجزء الشمالي لقارة إفريقية وقارة أستراليا بأكملها. وقد أنتشرت زراعة أنواع الحلبة في بلدان المناطق الإستوائية والمدارية ومناطق حوض البحر الأبيض المتوسط والصين، وأهم البلدان المنتجة للحلبة هي باكستان والهند والصين ومصر وسورية وتونس والمغرب والجزائر وموريتانيا.

الجزء المستخدم من الحلبة: البذور وزيت البذور والبذور المستتبّة.

المحتويات الكيميائية للحلبة:

جميع الأنواع السبعة للحلبة تختلف محتوياتها الكيميائية كمّاً ونوعاً، تبعاً لنوع الصابونينات Sapogenins وكذلك القلويدات Alkaloids، حيث تحتوي الحلبة T. foenum - graecum على أعلى قيمة من الصابونين المعروف باسم الديوسجينين Diosgenine حيث تصل نسبته إلى ٢٠,٢٪ ويليهما النوع T. corniculata والنوع T. occulta ونسبة الصابونين فيهما ٠,٣٢٪ وأقل الأنواع الأخرى هي النوع T. polycerata حيث تحتوي على ٠,٢٨٪ من المركب السابق نفسه. تحتوي أنواع الحلبة على مواد صابونينية أخرى بكميات ضئيلة مثل جيتوجنين Gitogenin، وتيجوجنين Tigogenin وياموجنين Yamogenin وديجيتوجنين Digitogenin.

وفيما يتعلق بالقلويدات فتختلف كمية القلويد المعروف باسم الترايجونيللين Trigonelline تبعاً لنوع الحلبة: لأن الأنواع T. stellata، T. maritime، T. foenum - graecum تعادل محتواها من الترايجونيللين محتوى النوع الأساسي T. foenum - graecum حيث يصل نسبة هذا القلويد ٠,١٪، ٠,٧٪، ٠,٤٪ على التوالي. كما تحتوي بذور الحلبة على ٢٢٪ بروتين، ٢٨٪ مواد غروية هلامين، وهذه المواد الغروية عندما تنحل في الماء تعطي نوعين من السكاكر، هما المانوز والجلالكتوز. كما تحتوي الحلبة على ٦٪ زيت ثابت، تحتوي الحلبة على معادن مثل الحديد والكالسيوم والفوسفور وفيتامينات د، ج، أ، ب١. أما زيت الحلبة المستخرج من البذور الذي يعد العنصر الأساسي في الحلبة، الذي يعزى إليه المفعول الطبي لبذور الحلبة. كما تحتوي البذور على زيت طيار بنسبة ٨٪.

استعمالات الحلبة :

تعد الحلبة من الأعشاب الشائعة الاستعمال على مستوى العالم. وعرفت على زمن الفراعنة، حيث كانت تسمى باللغة الفرعونية «حمایت»، وكان الفراعنة يدخلون الحلبة في صناعة الخبز أثناء العهد الإغريقي الروماني، هذا بالإضافة إلى معرفتهم أن بذور الحلبة تحتوي على زيت مقو، وبذلك استعملوها في العديد من الوصفات العلاجية. لقد ذكرت بردين أددين أن الحلبة سميت ضمن وصفة علاجية لإزالة تجاعيد ومظاهر الشيخوخة على شكل مشروب، وكذلك لعلاج حالات الإسهال والصرع كمشروب أيضاً، وإزالة الشيب على هيئة غسول، ولعلاج بعض أمراض الثدي على شكل لبخات موضعية. كما سجلت بردية إبيرز المصرية التي يرجع تاريخها إلى نحو سنة ١٥٠٠ قبل الميلاد وصفة للحروق تحتوي على الحلبة، وكانت البذور تستخدم في مصر القديمة أيضاً للحث على الولادة. كما أوصى دسقوريدس في القرن الميلادي الأول بالحلبة كدواء لكل أنواع المشكلات النسائية، بما في ذلك التهاب الرحم والتهاب المهبل والفرج. أما الحلبة عند العرب فقد عرفت كثيراً، فقد ذكرها الموفق البغدادي في كتابه «الطب من الكتاب والسنة» قال: لو علم الناس بما في الفريكة من فوائد لاشتروها ولو بوزنها ذهباً. وفي الطب النبوي لابن القيم أن النبي ﷺ عاد سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه بمكة، فقال: «ادعوا له طبيباً، فدعى الحارث ابن كلفة، فنظر إليه، فقال: «ليس عليه بأس» فاتخذوا له فريكة وهي الحلبة مع تمر عجوة رطبة، يطلبخان فيحساهما، ففعل ذلك فبرئ». وروى ابن عدي وابن السني عن عائشة رضي الله عنها أنه ﷺ قال: «استشفوا بالحلبة».

قال ابن القيم عن الحلبة في الطب النبوي: «إنها إذا طبخت بالماء ليئت الحلق والصدر والبطن، وتسكن السعال والخشونة والربو وعسر النفس، وتزيد في الباه، وهي جيدة للريح والبلغم والبواسير. أي تخرج الصديد في غشاء البلورا المغطي للرئة، ويدعى Empyema وأمراض الرئة. وتستعمل لهذه الأدوية في الأحشاء مع السمن، وإذا

شربت مع وزنه خمسة دراهم فوه أدركت الحيض، وإذا طبخت وغسل بها الشعر جعدته، وأذهبت الحزاز. ودقيقها إذا خلط بالنطرون والخل وضمد به حلل ورم الطحال. «وذكر أن المرأة تتنفع إذا جلست في ماء الحلبة من أوجاع الرحم. وتستخدم الحلبة ضماداً للأورام، ويشرب ماؤها للمغص العارض من الرياح. وتؤكل الحلبة مطبوخة بالتمر أو العسل أو التين على الريق، لتحليل البلغم في الصدر، وتنفع من السعال المزمن، ومن آلام المعدة المزمنة، وتلين البطن، ولذا تفيد من الإمساك المزمن.

قال أبو بكر الرازي في الحلبة: «مسحوق الحلبة مخلوطاً ببذر الكتان مع العسل لحالات الذين لا يحبسون الطعام، وضماداً في حالات الالتهاب المزمن للمعدة، وإذا كان الالتهاب في المريء، فتوضع الضماد بين الكتفين».

وقال ابن سينا: «الحلبة تلين الصدر والحلق، وتسكن السعال والربو، خصوصاً إذا طبخت بالعسل، وطبخها بالخل لقروح الأمعاء، طبخها بالماء جيد للإسهال دهنة للأورام في المعدة. طبخها مع العسل يزيل الرطوبات الغليظة من الأمعاء، ويدبر البول والطمث، وهو جيد لأصحاب البواسير».

وقال ابن البيطار: «الحلبة تنفع أوجاع الظهر والرحم. قوتها منضجة ملينة تحلل البلغم، وينفع مسحوقها لعلاج الأورام، وتنقي الصوت، وتسكن السعال والربو، وإذا مزجت بعسل النحل أو التمر أو التين فهي نافعة للحروق دهاناً مع زيت الورد».

أما داود الأنطاكي. فيقول: «الحلبة تلين وتحلل سائر الأورام، ومتى طبخت بالتمر والتين والزبيب وعقد ماؤها بالعسل أذهبت أوجاع الصدر المزمنة والسعال والربو وضيق التنفس. ومتى طبخت مفردة وشربت بالعسل حلتلت الرياح والمغص وبقياء الدم المتخلف من النفاس والحيض، وأخرجت الأخلاط والكيموسات العفنة».

وقال أبو الريحان البيروني في كتابه «الصيدنة في الطب» مثل ما قاله ابن البيطار في كتابه «الجامع لقوى الأدوية والأغذية» كما نقله عن الملك المظفر الرسولي في كتابه



«المعتمد في الأدوية المفردة» فقال: «إن الحلبة تحلل الأورام القليلة الحرارة الصلبة وتشفيها، وتلين البطن، ولكنها قد تسبب الصداع، وربما الغثيان وتخرج ما في الأمعاء، من الأخلاط الرديئة وتحرك الأمعاء. ودقيقها يصلح للأورام الظاهرة والباطنة ضماداً. وإذا خلطت بالنطرون وضمدت به نفعت من ورم الطحال، وتسهل الولادة العسرة. وماء طبيخها ينفع الشعر، ويجلو القروح، ويذهب الحزاز، ولماؤها مع دهن الورد ينفع من تشقق الجلد البارد. ولحرق النار، ويدخل في أدوية الكلف ويحسن اللون».

وقد استخرج زيت الحلبة من البذور في مصر. واستطاع الدكتور الريدي أستاذ علم الكيمياء الحيوية في كلية طب القصر العيني أن يستخرج من هذا الزيت مادة السكوالين Squalene التي تدر اللبن، وذلك أثناء الحرب العالمية الثانية. ويستخدم زيت الحلبة للمرضعات لإدرار اللبن. وذلك بواقع ٢٠ نقطة ثلاث مرات يومياً.

وفي الطب الحديث تستخدم الحلبة إما مستنبتها أو بذورها أو زيتها، فتؤكل القمم الطرفية والأوراق الطازجة لنبات الحلبة. نظراً لقيمتها الغذائية المرتفعة. كما تؤكل بذورها المستنبتة، والبذور يمكن غليها بالماء وتؤكل بالمستخلص المائي المحلى بالسكر أو العسل الأسود؛ كنوع من أنواع المشروبات الشتوية. وتأخذ المرأة بعد وضع مولودها الحلبة لإدرار الحليب لرضيعها، كما أن الحلبة فاتحة للشهية، تفيد في حالات ضعف الجسم، كما تُعطى للفتيات البالغات لتنظيم حالات الطمث غير المستقرة والمضطربة. ويضاف دقيق الحلبة إلى دقيق الذرة لرفع القيمة الغذائية وجعله متماسكاً؛ حيث تحتوي على المادة الهلامية اللزجة.

- يستعمل مشروب مُغلّى البذور بمعدل كوب صباحاً على الريق يومياً للسعال والربو وأوجاع الصدر وعسر البول.

- يستعمل مُغلّى الحلبة، وتؤكل بذورها مطهية من ٢ إلى ٣ ملاعق لعلاج التهابات المعوية والبواسير والإمساك والضعف الجنسي والنحافة.

- يستعمل مسحوق الحلبة مخلوطاً مع عسل النحل بمعدل ٣ ملاعق يومياً لحالات السعال والإمساك والربو وضيق التنفس.

- يستعمل مغلى بذور الحلبة لحالات عسر البول والطمث والإسهال.

- يستعمل مسحوق الحلبة ممزوجاً مع الخل بمعدل ملعقة إلى ثلاث ملاعق يومياً لقروح المعدة والأمعاء.

- يستعمل منقوع مسحوق الحلبة على شكل غرغرة كل ساعة لالتهابات الحلق واللوزتين.

- يستعمل مزيج مكون من مسحوق بذور الحلبة مع بضعة فصوص مهروسة من الثوم مع قليل من زيت الزيتون ويستعمل المزيج دهاناً للروماتزم وآلام البرد وآلام العضلات.

- تستعمل لبخات دافئة من مسحوق الحلبة؛ كعجينة توضع فوق الأماكن المصابة، بحيث تكون ثخانتها نحو ٥ ملليمتر، ثم تغطى بطبقة من القماش، وذلك لحالات الأورام والقروح والدمامل.

- يستعمل مسحوق الحلبة ممزوجاً مع عسل النحل على شكل دهان موضعي لحالات قروح فروة الرأس.

وحديثاً أمكن فصل مادة الديوسجينين من بذور الحلبة كونها المولد الأول لتحضير الهرمونات الجنسية صناعياً، التي تدخل في صنع المواد الطبية المستخدمة في تحديد النسل عند النساء. كما تدخل هذه المادة في تحضير مادة الكورتيزون ومشتقاتها المختلفة، التي تفيد في علاج الأمراض الصدرية والروماتزمية.

يقول الدكتور جيمز دوك في كتابه «Hand book of Medicinal Herbs» في طبيعته الثامنة نشر CRC Press ١٩٨٩م يقول: إن الحلبة تستعمل لعلاج الأورام السرطانية (انظر صفحة ٤٩٠). كما تشير الأبحاث على الحيوانات أن الحلبة تكبت سرطان الكبد.

الجرعة العلاجية للحلبة هي ملء ملعقة طعام متوسطة بمعدل مرتين يومياً. كما يوجد مستحضر من بذور الحلبة مقنن في مخازن الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

هل للحلبة أضرار جانبية ؟



نعم للحلبة أضرار جانبية، وهي مجهزة، ويجب على المرأة الحامل عدم تناولها خلال مدة الحمل. كما أن الجرعات الزائدة منها تسبب الصداع والقيء. كما أنها تهبط خميرة التريسين في الأمعاء، وهذه الخميرة مفيدة، ونقصها يسبب مشكلات لصحة الجهاز الهضمي، بالإضافة إلى أنها تنقص التريسين الكيموسي المهم في الأمعاء.

نظراً لوجود سبعة أنواع من الحلبة ولا يمكن التفريق بين شكلها الظاهري لتشابهها، ولا يمكن التفريق بينهم إلا عن طريق الوصف الفسيولوجي والمواد الكيميائية في كل منهم. وعليه فإن استخدام أي نوع من الأنواع الأخرى غير النوع الأول *T. foenum-graecum* - قد يكون لها مضار خطيرة.



الحناء

Henna

يعرف الحناء أيضاً بالآسماء

، Alcanna, Egyptian Privet

Henna Follum, Henne, Jamaica Mignonette

والحناء نبات شجري معمر مستديم الخضرة، غزير التفرع، منتصب ذو لون أحمر يميل إلى البني. يصل ارتفاع الشجرة إلى ثلاثة أمتار أو أكثر، وفروعها طويلة ورفيعة. غزيرة الأوراق، وهي بسيطة رمحية الشكل أو بيضاوية، طولها يتراوح ما بين ٢-٤سم، وهي متقابلة الوضع على الفروع، ليس لها أعناق (جالسة) جلدية الملمس وحافتها ملساء، ولونها أخضر داكن. الأزهار صغيرة في صورة نورة عنقودية طرفية الوضع، ولونها أحمر خفيف أو أبيض مصفر، الثمار كبسولية وكروية الشكل، قطرها ما بين ٠,٥١-٠ سم، ذات لون بني فاتح بداخلها عدد كبير من البذور مثلثة الشكل، صغيرة الحجم لونها يميل إلى السواد.



يعرف الحناء علمياً باسم

Lawsonia inermis من الفصيلة

الحنائية Lythraceae. يوجد تنوع من هذا الجنس مثل *L. alba*, *L. miniata* والصنف *L. alba* أزهاره بيضاء، بينما الصنف *L. maniata* ذو أزهار بنفسجية.

الموطن الأصلي للنبات: منطقة جنوب غرب آسية، وهي الموطن الأصلي لنبات الحناء بالرغم من نموها البري الكثيف في البيئات الإستوائية وشبه الإستوائية الأخرى لقارة إفريقية، وبعض جزر المحيط الهندي. لقد انتشرت زراعتها في مناطق أخرى مختلفة، منها حوض البحر الأبيض المتوسط، خاصة المناطق الجافة المعتمدة على الري الصناعي مثل مصر. وأهم البلدان إنتاجاً للحناء هي مصر والسودان والصين والهند والباكستان والمملكة العربية السعودية: حيث يزرع في منطقة مكة المكرمة ومنطقة جازان والمنطقة الوسطى.

الجزء المستخدم من نبات الحناء: الجزء المستعمل الأوراق والأزهار والأغصان والبراعم الحديثة النمو والقشور والجذور.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي أوراق الحناء وسوقها الحديثة على مادة ملونة تسمى لوزون (Lawson)، وتعد هذه المادة الصبغات النباتية الثابتة. كما تحتوي على مواد راتنجية (Resins) ومواد عفصية تعرف باسم Hennatanin. وتحتوي أزهار الحناء على زيت طيار ذي رائحة ذكية وقوية، وأهم مكوناته مادتا الفاو بيتا أيونون (B and ١٠ & none). وتعرف أزهار الحناء باسم «تمر حنة».

تزداد كمية المواد الفاعلة وخاصة مادة اللوزون في أوراق الحناء كلما تقدم النبات في العمر، والأوراق الحديثة تحتوي على كميات قليلة من هذه المواد عن مثيلتها المسنة. كما تحتوي على حمض الجاليك ومواد سكرية. وقد أمكن فصل مادتين من المواد الزانثونية Xanthones هما لاكسنتون ١ - (Laxanthone ١-) ولاكسنتون ٢ - (axanthone ٢-) وهما يمثلان مادة الكومارين Coumarin، التي تعرف باسم لاكومارين Lacoumarin. كما ثبت أن المادة الجلوكوزيدية المعروفة باسم اللاوزن قد تتحول بفعل عمليات الأكسدة الذاتية إلى جلوكوزيدات أولية Primary glycosides تسمى حنوسيد أ، ب، ج (Hennosides A,B,c).

استعملت أوراق الحناء منذ آلاف السنين في الزينة كمستحضر للتجميل، وذلك بصبغ اليدين والرجلين وشعر المرأة لنقشها باللون الأحمر المسود، أو البني المسود الناتج من مزج مسحوق أوراق الحناء مع الماء الدافئ، وتفيد عجينة الحناء في تثبيت لون شعر الرأس وتمنع من تساقطه أو تقصفه.

وقد ذكرت أحاديث كثيرة عن الحناء، فقد ذكر عبد الملك بن حبيب أن الحناء دواء رسول الله ﷺ، إذا أصابه خدش أو جرح أو قرحة وضع عليها الحناء. حتى يرى أثره على جلده. وكان إذا صُدِعَ غُلف رأسه بالحناء. وكان لا يشتكي إليه أحد وجعاً برجليه إلا أمره بالحناء يخضبهما به. وذكر حديثاً عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال: «من دخل الحمام فأصاب هذه النورة. ولم يصب شيئاً من حناء فأصابه وضع فلا يلوم إلا نفسه».

وقال أبو هريرة: «كان رسول الله ﷺ إذا نزل عليه الوحي صُدِعَ فيغلف رأسه بالحناء». وأخرج أحمد في مسنده، والبخاري في تاريخه، والحاكم في المستدرک وصححه، وأبو داود في سننه، وابن السني في الطب النبوي وأبو نُعيم في الطب النبوي عن سلمى رضي الله عنها قالت: «ما شكا أحد إلى النبي ﷺ وجعاً في رأسه إلا أمره بالحجامة، ولا وجعاً في رجليه إلا قال: أخضبيهما بالحناء».

وأخرج ابن السني وأبو نُعيم في الطب النبوي عن أبي رافع رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قال: قال رسول الله ﷺ: «عليكم بسيد الخضاب الحناء، يطيب البَشرة، ويزيد في الجماع». وفي الترمذي عن سلمى أم رافع خادمة النبي ﷺ، قالت: «كان لا يصيب النبي قرحة ولا شوكة إلا وضع عليهما الحناء».

لقد أثبتت الدراسات المصرية أن قدماء المصريين استخدموا مسحوق أوراق الحناء في تحنيط جثث الموتى لعدم تعفُّنها، ويعود ذلك إلى أنها مقاومة للفطريات والجراثيم. كما أن أوراق الحناء تفيد أيضاً في حالات الإصاية بالقراع الإنجليزي والقراع العادي والإصاية الفطرية الناتجة عن أمراض الجرب الجلدي للإنسان والحيوان.

وحديثاً، ثبتت فاعلية أوراق الحناء في علاج بعض أنواع السرطان، منها مرض الساركوما Sarcoma. والتقلصات المعدية والعمل على إزالتها، ولها تأثير مشابه لتأثير فيتامين K. اللازم لوقف الإدماء والنزيف الدموي الداخلي، وفي علاج صداع الرأس وتضخم الطحال، وتعمل على خفض ضغط الدم المرتفع.

لقد انتشر استخدام الحناء في أنواع الشامبوهات ومستحضرات الشعر ودهونه بدرجة كبيرة في السنوات الأخيرة؛ نتيجة لانتشار الفوائد الطبية للحناء للشعر والجلد.

وقد نشرت مجلة «Cutis» المتخصصة في أمراض الجلد في الولايات المتحدة الأمريكية في عددها الأول لعام ١٩٨٦م؛ للدكتور ناتو مقالاً عن الحناء، جاء فيه إنه صبغة ممتازة طبيعية مؤقتة للشعر، وتكسبه لمعاناً وبريقاً، وتمنع تقصف نهايات الشعر، ولا يسبب الحساسية كما تفعل الصبغات الأخرى الصناعية، لقد استخدم الحناء منذ عهد الفرعون إلى يومنا هذا في الأغراض الآتية:

- تقوية الشعر وتلوينه وإزالة تقصفه وأمراضه، ويبقى أثره مدة شهرين تقريباً.
- معالجة الأمراض الجلدية وتشقق الجلد وفطريات الجلد، التي تصيب الجلد مثل Tinea pedis التي عادة ما تصيب أصابع القدمين، وتسبب تسلخاً فيها مع رائحة كريهة، ويعرف هذا المرض باسم قدم الرياضي Athlete's foot؛



حيث تكثر في الرياضيين مع العرق ولبس الجوارب، التي قد يتبادلونها فيعدي بعضهم بعضاً. كما استخدم الحناء لداواة الجرب Scabies.

- علاج الأظفار المتشققة والمصابة بالتهابات فطرية.
- علاج الجروح والقروح المزمنة.
- علاج الصداع. وقد ورد ذلك عن النبي ﷺ.
- علاج مرض القلاع الذي يصيب الفم وخاصة لدى الأطفال؛ حيث تمضغ الأوراق أو يصنع عجينة من مسحوق الأوراق وتلك في الفم، وكذلك قروح الفم واللسان. كما أن مغلي الأوراق يستعمل غرغرة لآلام الحلق.
- مفيد جداً لتشقق الأظفار، ويفيد من البثور العارضة في الساقين والرجلين وسائر البدن. وزهره إذا سحق وخلط مع خل سكن الصداع ويقيد في منع تقصف الأظفار.
- يستخدم على نطاق واسع في صباغة الجلود.



الحنظل الشري

(Colocynth) Bitter apple



الحنظل هو عشب حولي، جذوره معمره، وسوقه زاحفة منتشرة بكثرة، وهي دقيقة ذات زوايا متفرعة خشنة الملمس، ذو معاليق بسيطة، وأوراقه خضراء شاحبة خشنة الملمس ومقصصة. والأزهار في إبط الأوراق محمولة على أعناق زغبية. والثمرة

كروية منقطعة أو مخططة بالأخضر والأبيض أو الأصفر، ملساء عند نضجها، ويشتد اصفرارها عند تمام النضج. ذات لب جاف أسفنجي شديد المرارة، وقد ضرب به المثل في المرارة، وفي داخل اللب الأسفنجي عدد كبير من البذور ذات لون بني، تشبه إلى حد ما بذور البطيخ الأصفر ولكنها أصغر، وتعرف البذور في منطقة نجد «بالهبيد»، ومن أسماء الحنظل الشائعة «الشري» ومرارة الصحراء. يعرف الحنظل علمياً باسم *Citrullus Colocynthis* من الفصيلة القثائية Cucurbitaceae.

الموطن الأصلي للحنظل: الجزيرة العربية وينتشر في أرجاء المملكة العربية السعودية، والمنطقة الشرقية للبحر الأبيض المتوسط وإفريقية وآسية.

الجزء المستخدم من الحنظل: لب الثمار والبذور والجذور.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي الثمار على عدد من الكيوكاربيتاسينات Cucurbitacin B, D, D, المضادة للفيروسات. كما تحتوي على جلوكوزيدات وأجليكونات الخاصة بالتربينات الثلاثية رباعية الحلقات. كما يحتوي على مواد طيارة في كل من البذور ولب الثمرة، وكذلك مواد عفصية في البذور وليكوأنتوسيانين في لب الثمرة وغلافها وأستيرولات غير مشبعة أو تربينات ثلاثية في كل من الأوراق والسوقا والثمار والبذور. كما تحتوي على كومارينات في لب الثمرة وغلافها. ومواد راتنجية وقلويدات وبكتينات وصابونينات. وكولوسنتين وكولوسنتتين، وكذلك كحول السترولول والترسين B وشائي الترسين B. كما تحتوي على هتراكونتين وسترولين وحمض السترولينيك.

الاستعمالات:

استخدم الحنظل منذ آلاف السنين فقد عرفت أهمية نبات الحنظل في علاج عدد كبير من الأمراض منذ فجر التاريخ، وفي مختلف الحضارات قديمها وحديثها. اهتم المصريون القدماء بالحنظل. إذ جاء في القراطيس الطبية المعروفة باسم إبيرز وهيرست ولندره وبرلين وزويخا وغيرها الكثير من الوصفات الطبية التي ذكر فيها الحنظل كأحد مكوناتها الرئيسية. فقد جاء ذكر الحنظل في قرطاس إبيرز في ١٠٥ وصفة من أصل ٨٧٧ وصفة وردت في هذا القرطاس. ومن العلاجات الشهيرة التي ذكر الحنظل في وصفات دوائها نذكر علاج البول الحمضي أو النشاذري وعلاج الرثة وعلاج إصلاح البول وتسهيل التبرز ودرء كل الأمراض من البطن، ومداواة الأمعاء وعلاج الإمساك وقتل الدود ودرء الأنيميا المصرية المصحوبة بهمود أي بثقل في الجسم، ومعالجة حرقة والتهاب الشرج ووخز الرجلين وفي عمل لبوس لتبريد الشرج، ومعالجة سطح الجسم ومعالجة المصران الغليظ ودرء ألم القلب، وعلاج صداع الرأس وفي صناعة الأدوية المزيلة للقيء، ولتقوية البصر ولإزالة عتمة العين، ولعلاج فتق العين، ولإزالة احتقان العين. ولإزالة الحبوب من العين، أي الرمد الحبيبي، ولدرء الحول من العينين، ولإزالة الغشاوة والالام والصداع الذي في العيتين. ولمنع تكون الشعر الأبيض في الحاجب ولعلاج الحروق، ولسحب الدم الذي في فتحة الشرج، ولعلاج الدمامل ونمو اللحم الذي تأكل من الجروح. ولإزالة وجع الأسنان ولإزالة البثور ولتسكين

الجرب، وإزالة الرعشة وإزالة الفتانة من أعضاء جسم الإنسان، ولعلاج التشنج في أي عضو، وفي علاج عين السمكة في الأصابع، ولعلاج الأسنان المتأكلة، وفي الأدوية التي تجهز للمرأة فتجعلها تحمل في السنة الأولى والثانية والثالثة ولأجل انقباض الرحم.

وفي الحضارات العربية قديمها وحديثها اهتم الأطباء العرب والمسلمون بنبات الحنظل، ليس فقط كعقار فاعل لعلاج الكثير من الأمراض؛ بل للحفاظ على صحة الإنسان وحيويته وشبابه.

يستخدم لب الحنظل مسهلاً قوياً طارداً للديدان، وخافضاً للحمى، وطارداً للأرياح. يستخدم ضد الأورام وحب الشباب والبهاق والربو والنزلات الشعبية وإفرازات المسالك البولية واليرقان وتضخم الطحال والغدد الدرقية في الرقبة. يستخدم الجذر في التهابات الثدي وآلام المفاصل، ويستخدم خارجياً في الرمد وآلام الرحم.

تستخدم الثمرة والجذر لعلاج لدغة الثعابين والعقرب، واللب الموجود في الثمرة هو المادة الطبية، ويجب عدم استخدامه إلا تحت إشراف طبي نظراً لسميته.

يعد الحنظل من أشد المواد سمية، حيث يسبب تهيجاً للمعدة والأمعاء، ويسبب الإسهال الشديد. ولو أكل الإنسان ربع ثمرة فإنه سيموت لا محالة، ويحكى أن امرأة تناولت ١٢٠ جراماً من الحنظل من أجل أن تسقط جنينها إلا أنها ماتت بعد ٥٠ ساعة بالرغم من من العلاج.

علاج التسمم بالحنظل:

يجب إخلاء المعدة مما فيها بأسرع وقت عن طريق الغسل، ثم بجرعة عن طريق الفم أو الشرج من صبغة الأفيون، ثم يتبع بأحد المتبقيات وطعام غني بالمواد الهلامية.



الخبيز

Malva



الخبيز نبات عشبي حولي، يتراوح ارتفاعه ما بين ١٠ إلى ٣٠ سم. أوراقه مستديرة مروحية مفصصة، عنق الورقة طويل، ويكون اتصاله بالورقة من منتصفها، ولها حافة مسننة راحية التعريق. الأزهار صغيرة ذات لون بنفسجي باهت، متجمعة في إبط الأوراق. الثمرة خشنة السطح منشقة.

يعرف النبات علمياً باسم *Malva parviflora* من الفصيلة الخبازية *Malvaceae*.

ينتشر النبات في جميع مناطق المملكة، وهو نبات شتوي، ويتواجد بكثرة بين مزروعات المحاصيل.

الجزء المستعمل من النبات: جميع أجزائه بما في ذلك الجذور.

يعرف النبات في المنطقة الجنوبية باسم (القَبْلَة) وتستخدم جذوره لغسل الشعر، لاحتوائه على كمية كبيرة من الصابونين.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي النبات على أحماض أمينية مثل Mavic acid , cyclopropenoidfatty acid ومواد لعابية ومواد عفصية.

الاستعمالات :

لقد عرفت الأهمية الطبية لنبات الخبيز منذ آلاف السنين. وروى أن يزون الأمبراطور الروماني كان يشرب منقوع الخبيز يومياً، ويفخر بجمال بشرته.

وشيشرون، وهوراس كانا يأكلان الخبيز في السلطة، والفيلسوف اليوناني فيتاغورث كان يؤكد أن الخبيز يطلق المعدة. ومدرسة ساليين الطبية الإيطالية الشهيرة، كان الخبيز لديها مقدراً ومحترماً، وكان يسمى «حشيشة الجبن».

وصف الخبيز في الطب القديم أنه يلين البطن، ويدر البول، وخاصة الغصون، فهي نافعة للأمعاء والمثانة. وبذره نافع للرئة وخشونة الصدر. وورقه ينفع للقلاع وتسكين السعال. وزهره نافع لقروح الكلى والمثانة شرباً وضماً. ومُغلى الزهور يكون بنسبة ١٥ جراماً في لتر ماء، ونقيع زهوره وجذوره ٣٠ جراماً في لتر ماء.

يقول ابن سينا في كتابه «القانون في الطب»: إن ورق الخبيز وزهره الكل ملين للصدر، ومدر للين. مسكن للسعال. وبذره أجود منه في إزالة خشونة الصدر.

أما داود الأنطاكي فيقول في الخبيز: «إنها تلين البطن، وتطفيئ اللهب والصفراء، وتنفع من الحكة والجرب، وقروح الأمعاء وخشونة القصبة الهوائية، وحرقة البول والسدد، وأوجاع الطحال واليرقان».

ويقول بوليس: «إن الجذور تمضغ أو تدعك بها اللثة لعلاج تقرحاتها. ومستحلب الأزهار والفروع والثمرة تستعمل غرغرة لخواصها القابضة، ولعلاج آلام الجهاز الهضمي وملينة».

ويقول قدامة: «إن الخبيز مع النشاء تقيد في علاج جروح الشرج. كما أن الغسل بمغلى الأوراق يلطف احتقانات الرحم وغشاء المهبل».

ويقول وديع جبر في كتابه «الشفاء في النباتات»: إن لنبات الخبيز فوائد طبية في علاج الأمراض الصدرية، والتهاب البروستاتا، وحبس البول، والبول الدموي، والتهاب الكلى، والتهاب الأمعاء.

ويقول قطب في كتاب «النباتات الطبية في ليبيا»: إن مُغلى أوراق الخبيز يفيد في علاج الطفح الجلدي، ومدر للطمث، ومقو للأعصاب، كما يستخدم أيضاً غسولاً للعين وللمهبل. والبذور مسكنة للألام، وتستخدم في علاج الكحة والقرح المثانية.

وفي الطب الحديث يوصف منقوعه الحار لتسكين آلام الحلق؛ حيث يؤخذ غرغرة كل ٤ ساعات، وشرباً للسعال الخفيف والقبض.

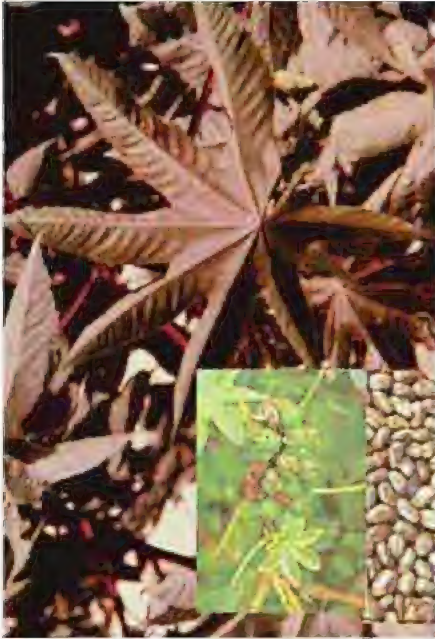
ويستخدم منقوع الأزهار على هيئة حقنة شرجية، ليرطب الأمعاء، وتخفيف آلام البطن. وأوراقه المبطوخة تفيد للأمراض الجلدية كلبخات، والغسل بمغلى أوراقه يلطف احتقانات الرحم والمهبل.

نبات الخبيز يطبخ ويؤكل غذاءً في بلاد الشام، وهو يباع في وقت الشتاء مع الخضر كأحد الخضر الشتوية المستخدمة في الغذاء.

جذور الخبيز كانت تستخدم فيما مضى بديلاً للصابون والشامبوهات لغسل الشعر؛ حيث يعطي رغوة عظيمة، ويعطي الشعر بريقاً ولمعاناً جذاباً.



الخروع Castor



يوجد نحو سبع عشرة عينة، بعضها شجيري معمر، والبعض الآخر شجيري معمر، وهذه الأنواع تعطي بذوراً كبيرة، تحتوي نسبة كبيرة من الزيت الثابت يصل إلى ٤٠٪ من وزن البذور، وهذا الزيت يستخدم في الأغراض الطبية، وقد يصل طول هذا النوع من الخروع إلى ١٣ متراً تقريباً. كما يوجد نوع آخر حولي صغير يعطي بذوراً صغيرة، ويعد هذا الصنف أصغر أنواع الخروع. يتراوح ارتفاعه ما بين ١-٣ متر، ذو ساق خشبية مجوفة، يميل لونها إلى الرصاصي، وأوراقه مفصصة كبيرة، لها عنق طويل، والأزهار أسطوانية ذات لون أصفر، تتجمع على هيئة نورات في عتلول منتصب. الثمرة منشقة

تحتوي ثلاث كرايل، بكل كرية بذرة واحدة. البذور رمادية اللون، مزركشة بلون بني أو أحمر لامعة، قصرتها سهلة الكسر، وسرة البذرة بارزة ذات رأس مبيض.

يعرف النبات علمياً باسم *Ricinus communis* من الفصيلة *Euphorbiaceae*.

الموطن الأصلي للنبات: الهند والبرازيل والصين والاتحاد السوفيتي وتايلاند.

الجزء المستخدم: البذور وزيت البذور والأوراق والجذور.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي بذور الخروع ما بين ٤٦ - ٥٣٪ زيت ثابت، الذي يتكون من جلايسيرايدز Glycerides أحماض ريسينوليك Ricinoleic وأيزوريسينوليك Isorecenenoleic وستياريك Stearic ودايهيدروكسي ستياريك Dihydroxystearic، كما تحتوي البذور على مركب يدعى ريسين Ricin. وهو سام جداً، وعادة يسخن الزيت المفصول للحصول على هذا المركب؛ حيث يتجمد بالحرارة، ويفصل بطريقة الترشيح، كما تحتوي البذور قلويداً يعرف باسم ريسينين Ricinine وهو غير سام.

الاستعمالات:

للخروع استطبابات قديمة فرعونية ويونانية وعربية. جاء في بردية «إيبرس»: أن زيت الخروع يستعمل دهاناً لعلاج القروح، ولإزالة القشور من فروة الرأس، ومشروباً مسهلاً، ومزيلاً لغفونة المعدة والأمعاء، ولطرد الديدان؛ وإذا استُخدم على هيئة ضمادات فإنه يزيل حمرة الجلد وآلام الرأس ودمع العين. ويستخدم الزيت دهاناً موضعياً لعلاج التهابات الشرج والأورام والبثور. أما الأوراق والأزهار فذكرت في بردية «هيرست» ضمن عدة وصفات كمشروب لعلاج عسر البول ولإزالة الارتشاحات. وقال ديوسقوريدس: «إن دهن الخروع يصلح للجرب والقروح الرطبة والأورام الحارة في الشرج، ويصلح لانضمام فم الرحم وانقلابه، وإذا شرب أسهل البطن، وأخرج منها الدود، وهو نافع في إخلال بعض المراهم. وإذا دق حب الخروع تجمد به نقي الثآليل والكلف، وإذا دق ورق الخروع مع السويق سكّن الأورام البلغمية الحارة والعارضة للعين، وإذا تجمد به وحده أو مع الخل سكّن أورام الثدي بعد النفاس، نتيجة احتقان اللبن، كما أنه نافع للنفوس والحميات».

وقال جالينوس: «إن دهن الخروع أحد ألطف من الزيت الساخن، وحب الخروع يسهل وكذلك ورقه إلا أن الورق أضعف من الحب بكثير». وقال بديفورس: «إن للخروع خاصية الإذابة والترقيق والتلطيف وتقوية الأعضاء».

وذكر ابن سينا «أن زيت الخروع يصلح لمزج واختلاط بعض المراهم». وقال ابن سيرانيون: «إن الخروع يسهل البلغم إسهاً خفيفاً، والضماد بأوراقه الغضة ينفع من

النقرس ووجع المفاصل». وذكر ابن البيطار «أن الخروع محلل وملطف، وأن زيتة ينفع للجرب والقروح الرطبة». وقال داود الأنطاكي: «إن زيت الخروع يحلل الرياح، ويزيل الصداع، وإذا طعم أكل البلغم وأدر الحيض، كما أنه ينفع للشلل والنقرس وعرق النساء دهاناً». وقال الدمشقي: «إنه ملين للعصب، مسهل للبطن، ومنق للعروق». وذكر الرازي وآخرون: إن للخروع استطبابات مماثلة لما سبق ذكره آنفاً.

وقد حدثت قصة حقيقية لاثنتين من الأصدقاء أكلا من بذور النبات، الذي كان ينمو في مشتل الخرج الزراعي؛ ثم ذهب كل منهما في حال سبيله؛ ثم شاء الله أن يجتمعا بعد عدة ساعات في إسعاف المستشفى المركزي بالرياض، نتيجة تسممهما ببذور الخروع الذي سبب لهما إسهالاً شديداً وأمراضاً.

الاستعمالات:

الاستعمالات الداخلية:

- يستعمل الزيت مليناً ومدرأً للطمث ومطارداً للديدان.
- يستعمل مغلى الجذور لعلاج المغص المصحوب بانتفاخ، وآلام الكلى والربو.
- قشرة الجذر تعد مسهلة قوية.
- يستعمل الزيت لتسهيل عملية الولادة، حيث إنه يؤدي إلى حدوث حركات تقلصية لعضلة الرحم.
- يستخدم زيت الخروع بمعدل ملعقة صغيرة يوماً بعد الآخر، لحالات سوء الهضم، وإزالة عقونة المعدة والأمعاء، والإمساك، والبلغم.
- يستخدم مغلى أوراق وأزهار النبات بمعدل كوب واحد على الريق صباحاً، لتسكين آلام الروماتزم الحادة ووجع المفاصل وعسر البول.

الاستعمالات الخارجية:

- يستعمل الزيت لعلاج الأمراض الجلدية السطحية والشرجية.

- عصير الأوراق مسكن للتهابات العين.
- يستعمل في المراهم المستخدمة في الحروق والتقرحات وتليين البشرة، كما يدخل في صناعة الكريمات التجميلية والصابون.
- يستعمل الزيت دهاناً لإزالة البثور والبقع الجلدية والجرب بعد تنظيف أماكن الإصابة بالماء الدافئ والصابون.
- لإزالة الأورام والتهابات آلام الثدي يستخدم خليط من الخل وزيت الخروع دهاناً موضعياً قبل النوم.
- تستخدم الأوراق على هيئة ضمادات في اليوم الأول، ثم يستخدم الزيت دهاناً بعد ذلك لآلام الرأس والتهابات البشرة.
- يستخدم الزيت دهاناً مرة واحدة في اليوم لعلاج القراع وضعف شعر الرأس واحمرار الجلد.
- كما تجدر الإشارة إلى أن الخروع يستخدم في وصفات كثيرة في منطقة جازان، فهو يستخدم مسهلاً، وورقه نافع لمرض الجنان؛ حيث تسحق الأوراق وتوضع على رأس المريض مدة ٤٠ يوماً. ويستخدم في علاج اللقوة، حيث يشرب الزيت كمسهل، ثم يدهن به المريض، ويتفوح بأفرع الأثل الغالية على النار، ويشمم قطرانها، ويمضغ لبناً.
- يستخدم الورق في أبها وضواحيها لعلاج الصداع والحرارة وخاصة لدى الأطفال؛ حيث توضع الأوراق على الرأس بعد حلق الشعر وتربط وتترك حتى يتعرق المريض. وكذلك تربط أوراق الخروع على اليدين بعد تخضيبها بالحناء.



الخطمي

Marshmallow

الخطمي عشب معمر مع جذور صفراء متفرعة وسوق قائمة وطويلة مكسوة بأوراق كبيرة متناوبة مقسمة ومسننة مخملية ناعمة اللمس. أزهاره بيضاء زهرية اللون، وتجذب النحل بكثرة موضبة في عناقيد غير نظامية في إبط الأوراق. الثمار عبارة عن قشرة خارجية في داخلها عدة جوزات أحادية البذرة. يعرف النبات علمياً باسم *Althia officinalis* من الفصيلة الخطمية *Malvaceae*.

الموطن الأصلي للنبات: ينتشر بشكل واسع من غرب أوروبا إلى سيبيريا، وهي مستوطنة في الجزر البريطانية، حيث تنمو في المستنقعات المالحة وعلى المنحدرات قرب شواطئ البحار.

الأجزاء المستعملة من النبات: جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي جذر الخطمي على نحو ٣٧٪ نشاء، ونحو ١١٪ مواد هلامية ونحو ١١٪ بكتين والفلافونيدات وحموض الفينوليك والأسباراجين والسكروز.

الاستعمالات:

يعرف هذا النبات بصفته من أطباق التحلية المكونة من عجينة محلاة بالسكر. استخدم الخطمي من قبل ٢٥٠٠ سنة. حيث استخدم في الغذاء قبل أن يستخدم في الدواء، فقد ذكر في كتاب أيوب أنه كان يستهلك عبر المجاعات، وفي العصور الوسطى أثناء أيام القحط كان الناس يغسلون جذور الخطمي ثم يطبخونها مع البصل.

تعود المزايا العلاجية لهذا النبات إلى عصر أبقراط الذي كان يصف مغلى جذور الخطمي لمعالجة الكدمات وفقدان الدم الذي تسببه الجروح، وبعده بأربعمائة سنة كان الطبيب الأغريقي ديوسقوريدس يصف كمادات جذور الخطمي لمعالجة عضات ولسعات الحشرات، كما كان يصف مغلاًها لمعالجة آلام الأسنان والإقياء ومضاد للسموم (ثرياق). كان الرومان يحبون الخطمي، وقد كتب عالم الطبيعة الروماني بلين القديم «كل من يتناول ملء ملعقة من الخطمي سيكون في منأى عن المرض طيلة النهار».



كان الأطباء العرب في القرن العاشر يستخدمون كمادات أوراق الخطمي لمعالجة الالتهابات. أما الأطباء الشعبيون القدامى في أوروبا فقد كانوا يستخدمون جذور الخطمي علاجاً للاضطرابات الهضمية والالتهابات البولية وآلام الأسنان والحلق.

والخطمي أحد النباتات التي يفضلها عالم الأعشاب البريطاني نيكولاس كولبير: الذي عاش في القرن السابع عشر، حيث كان يقول: «ربما تتذكرون الزمن الذي كان فيه المرض المدمر يقضي على الكثير من الناس، وكان معهد الأطباء عاجزاً تماماً، لقد أصيب ابني ولم يكن لدي شيء لإعطائه سوى الخطمي المسحوق والمغلى في الحليب وقد شفي من المرض - أحمد الله على ذلك - بعد يومين من هذا العلاج وكاعتراف بفضل الله سأجعل نفسي الناطق الرسمي باسمه، لكي أضمن له المستقبل الخالد».



كان كولبير يوصي بتناول الخطمي للحصول على مفعوله المهدئ في حالات الحمى واضطرابات المعدة والسل، وذات الجنب وأمراض صدرية أخرى والسعال

والتهاب الحلق واللهاث والتنفس المترافق مع النصفير والتشنجات وتورم ثدي المرأة وآلام أخرى مزعجة.

كان المستعمرون الأوائل هم من أدخل الخطمي إلى أمريكا الشمالية، وفي نحو القرن التاسع عشر أدرج هذا النبات في سجلات دستور الأدوية الأمريكية، وكان الأطباء الانتقائيون الأمريكيان يصفونه خارجياً لعلاج الجروح والرضوض والحروق والانتفاخات من الأنواع كافة. أما عن طريق الفم فكانوا يوصون بنقيع الجذور لمعالجة الرشح وآلام الحلق والإسهال والسيلان ومشكلات المعدة والأمعاء. وكافة الأمراض المرتبطة بالكلى والمثانة كافة. ومن أهم استعمالات الخطمي أن جذره يضاد فرط الحمض في المعدة والقرحات الهضمية والتهاب المعدة.

والخطمي ملين لطيف ومفيد في كثير من المشكلات المعوية. بما في ذلك التهاب اللفائقي التاجي والتهاب القولون التقرحي ومتلازمة الأمعاء الهيجوية. تؤخذ أوراقه بعد غليها لعلاج التهاب المثانة وتكرر التبول. كما أن خصائص الخطمي المطرية تفرج السعال الجاف والربو القصبي والنزلة القصبية وذات الجنب.

توجد أنواع أخرى مثل الخبيزة الوردية *Althia rosea* والخبازي الشائع *Malva sylvestris* والخبازي البري *M. Sylvestris*

طريقة تحضير الجرعات: يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مجروش الجذر أو الأوراق وتوضع في ملء كوب ماء ويوضع على نار هادئة مدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب بمعدل ٣ مرات في اليوم.

يوجد مستحضر مقنن على هيئة كبسولات متوافر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً.



الدردار الأحمر

Slippery Elm

الدردار شجرة كبيرة يصل ارتفاعها إلى نحو ١٨ متراً؛ ذات جذع بني ولحاء خشن أبيض ضارب إلى الرمادي، تسقط أوراقها في الشتاء. تظهر الأزهار قبل الأوراق في فصل الربيع على رؤوس الأغصان بشكل عناقيد، وهي صغيرة بنية إلى حمراء اللون.



أوراق النبات ريشية بيضاوية إلى شريطية مستننة الحواف، وتظهر بعد الأزهار الثمار مجنحة وتتدلى من الأغصان بشكل ضخم، وتكون خضراء في البداية، ثم تصبح بنية.

يعرف النبات علمياً باسم *Ulmus ruba* من الفصيلة *Ulmaceae*. الموطن الأصلي للنبات الولايات المتحدة وكندا، ويشيع وجوده في جبال الأبالاتش. توجد عدة أنواع من الدردار مثل الدردار الأبيض.

الجزء المستخدم من النبات لحاء السوق فقط. تحتوي على مواد هلامية ونشاء وحموض العفص.

الاستعمالات:

تعد هذه العشبة الرائعة علاجاً لطيفاً وفعالاً لحالات تهيج أغشية الصدر المخاطية والمسالك البولية والمعدة والأمعاء. وقد استخدمها الأمريكيون الأصليون بعدة طرق مختلفة: كلبخة للجراح والبثور والقروح والعيون الملتهبة، وداخلياً للحميات والزكام ومشكلات الأمعاء.

يعد الدردار مغذياً جيداً، وهو ممتاز في حالتي النقاهاة والضعف، وبالأخص عندما يكون الهضم ضعيفاً أو شديد الحساسية. كما أنه غذاء جيد للأطفال الصغار.

يفيد لحاء الدردار ضد الحموضة والإسهال والتهاب المعدة والأمعاء. كما أنه يساعد في تخفيف حالات المغص والتهاب الأمعاء والبواسير والإمساك ومتلازمة الأمعاء الهيجوية. كما أن للدردار مفعولاً لمشكلات الصدر؛ حيث يخفف السعال والتهاب القصبات وذات الجنب والسل. وتستعمل لعلاج الإمساك عند الأطفال.

كما أن الدردار يستعمل خارجياً كلبخة جيدة لسحب الشظايا أو الشوك وخلاف ذلك.



الدوم

Hyphoena

نبات الدوم من النباتات النخيلية، وهو شجرة معمرة، يصل ارتفاعه في بعض الأحيان إلى ٣٠ متراً؛ يتفرع مثنى مثنى، أزهاره أحادية المسكن، وله أوراق مروحية الشكل، وثمار في حجم البرتقال، ولكنها صلبة وذات لون محمر إلى بني، وللثمرة بذرة كبيرة صلبة بنية اللون ملساء. والثمار التي يغلفها نسيج فليليني حلوة المذاق وتؤكل.

يعرف النبات علمياً باسم *Hyphoene thebiaca* من الفصيلة النخيلية *Palmae*.

الجزء المستخدم من نبات الدوم (يعرف في منطقة جازان بالبهبش) الجزء الليفي من الثمرة هو الذي يؤكل، وكذلك البذرة التي في حجم بيضة الدجاجة تماماً.

الموطن الأصلي للنبات المناطق المدارية وهو يكثر في منطقة جازان ورايح.

تحتوي ثمار الدوم على مواد سكرية ومواد راتنجية وقلويدات.

أما فيما يتعلق بالاستعمالات، فقد عثر العلماء على ثمار الدوم في المقابر المصرية القديمة بكاھون بالفيوم. وكان هذا النبات مقدساً عند الفراعنة، ويقدم قرباناً للموتى. وهناك العديد من رسومات الدوم منقوشة على جدران حديقة أحد أتباع «أنخب» «البثاني» في تل العمارنة. وكان الفراعنة يأكلون الدوم هشاً وعجيناً. لقد ورد الدوم في بردية إبيرز الطبية ٣٢ مرة في عدة وصفات متنوعة التركيب، وذكر في بردية «هيرست» الدوم علاجاً لحرقه المثانة، والبول الدموي، وتثبيت السن، وتلطيف الأعوية الدموية.



موسم حار ليل جانب



أما الدراسات الحديثة فتقول: إن ثمار الدوم مفيدة في حالات الحميات ومنعشة في الوقت نفسه. كما أن الثمار تخفض ضغط الدم.

يستخدم ثمار الدوم بعد نقعه في الماء بغرض تليينه ثم تؤكل. كما يمكن سحق الغلاف الأسفنجي اللين للثمرة سحقاً ناعماً، وتؤخذ منه مقدار ثلاث ملاعق طعام، وتضاف إلى كوب ماء وتمزج جيداً وتشرب بمعدل ٣ مرات يومياً، وذلك لعلاج الحميات وارتفاع ضغط الدم.

تستخدم بذور الدوم الصلبة حيث تحرق، ثم تسحق وتؤخذ منها ملء ملعقة صغيرة في ملء كوب ماء مغلي، وتترك مدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب لعلاج الربو. ويكون ذلك بمعدل ثلاث مرات يومياً.

يستخدم نوى الدوم غذاءً جيداً للجمال، حيث ينقع في الماء مدة ٢٤ ساعة ثم تعطى الجمال ويعد من أفضل الأطعمة المقوية للجمال.



الراولفيا Rauolfia



شجيرة صغيرة متسلقة يبلغ ارتفاعها ٥٠ سم، تتفرع بشكل دائري، دائمة الخضرة، الأوراق بسيطة متقابلة، وتخرج الأوراق في شكل مجموعات مكونة من ورقتين أو أكثر في كل عقدة وهي غير معنقة؛ أي أن الأوراق جالسة على الفروع وحافتها مسننة. الأزهار صغيرة الحجم، ذات لون أبيض إلى أخضر مصفر، والثمار عنبية بداخلها بذرة واحدة وأحياناً أكثر.

يعرف النبات علمياً باسم *Rauwolfia serpentina* من الفصيلة *Apocynaceae* كما توجد أنواع أخرى هي *R. densiflora*، *R. vomitoria*.

الموطن الأصلي: الهند والباكستان وبورما وتايلاند.

الجزء المستخدم: الجذور والجذامير.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي Rauwolfia serpentine على ما لا يقل عن ٣٠ قلويداً، تتراوح نسبتها ما بين ٧,٠ - ٤٪ ومن أهم هذه القلويدات ريزربين Reserpine وريسينامين Rescinamine، أجمالين Ajmaline أجمالينين Ajmalinine واجماليسين Ajmalicine وسربنتين Serpentine وسربنتينين Serpentinine كما تحتوي الراولفيا على فايوتوسيترونل Phytosterol وأحماض دهنية وسكاكر. أما الراولفيا الإفريقية Rauwolfia vomitria فتحتوي بالإضافة إلى المركبات الموجودة في الراولفيا السابقة قلويدات ريزربوكسيدات Reserpoxidine وسيريدين Seredine والستونين Alstonine ويوهمبين Yohimbine.

الاستعمالات:

تستعمل مستحضرات الراولفيا والرزربين في علاج ضغط الدم المرتفع، كما تستخدم لتهدئة الأعصاب، وتقليل حالات التهيج العصبي والذهني في بعض الأمراض العصبية والنفسية، ومركب أجمالين يسوق في اليابان من أجل علاج عدم انتظام نبض القلب.

أما المركب يوهمبين فيستخدم منشطاً جنسياً قوياً، ويوجد منه مستحضر مقنن يعرف باسم Yohimbe متوافر في معظم الصيدليات ومخازن الأغذية الصحية.



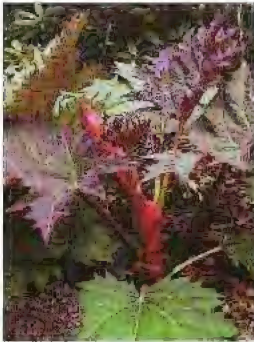
الراوند

Rhubarb

الراوند عشب معمر، يصل ارتفاعه إلى ثلاثة أمتار، ذو جذمور (Rhizome) غليظ وأوراق قاعدية كبيرة مقسمة ومسننة الأطراف. ساق الأوراق (عنق الورقة) طويل قوي ومضلع وفارع. يتفرع النبات من أعلى، حيث يحمل عناقيد، في نهاية كل مرة من الأزهار الحمراء الخضراء إلى بيضاء، جميع أجزاء النبات يميل إلى الاحمرار. ويعرف هذا النوع بالراوند الكفي. يوجد من الراوند عدة أنواع وهي حسب الأهمية:

Rheum palmatum, *R. officinale*, *R. tanguticum*, *R. rhaponticum*

والنوعان الأول والثاني مسجلان في دستور الأدوية العشبي البريطاني.



الموطن الأصلي للراوند؛ الراوند الكفي وهو الأهم، موطنه الأصلي الصين، وكذلك يعرف بالراوند الصيني والتبت؛ حيث لا تزال أفضل أنواعه تنمو طبيعياً هناك. لكنه يزرع أيضاً في الغرب، ويزرع على نطاق واسع، ويتطلب جواً مشمساً وتربة جيدة.

الجزء المستخدم من النبات جذموره الذي يجمع بعد 6-10 سنوات من نمو النبات في الخريف بعد أن يتحول لون الساق والأوراق إلى اللون الأصفر.

يوجد أنواع من الراوند لا يستعمل طبياً، وإنما تستعمل أعناق الأوراق في الطعام، وتباع مع الخضر على هيئة حزم طويلة ذات لون أحمر إلى مصفر. ونصل الورقة لا يؤكل لسميته الشديدة.

المحتويات الكيميائية لجذمور الراوند:

يحتوي جذمور الراوند على جلوكوزيدات أنثراكينونية Anthraquinone glycosides، وأهم مركبات هذه المجموعة الكيميائية كرايزوفانول (Chrysophanol) والوايمودين (Aloe-emodin) وإيمودين (Emodin) ورين (Rhein)، ويحتوي جذمور الراوند أيضاً فلافونيدات من أهمها كاثيكن يحتوي أيضاً حموض الفينوليك ومواد عفصية (Tannins)، وأهم مركباتها جلوكوجاللين (Glucogallin) وحمض الجاليك (Gallic acid) وكاتشين (Catechin). كما يحتوي الجذمور على نشاء وكمية كبيرة من اكزلات الكالسيوم، كما يحتوي على عناصر استروجينية مثل رابونيسين (Rhaponticin).

الاستعمالات:

يستعمل جذمور الراوند على نطاق واسع؛ حيث يستعمل مسهلاً جيداً، وقابضاً في الوقت نفسه، ويعود تأثيره السهل إلى الجلوكوزيدات الإنثراكينونية، والتأثير القابض إلى وجود المواد العفصية. لقد استعمل الصينيون جذمور الراوند علاجاً مسهلاً وقابضاً منذ أربعة آلاف سنة ولا يزال اللون. وللراوند ميزة لا تجدها في أي عقار آخر، وهو تأثيره المسهل والقابض في الوقت نفسه، بالإضافة إلى كونه مصلحاً للمعدة وقاتحاً للشهية، لذلك فإنه يستخدم على نطاق واسع في تنظيف الأمعاء بدرجة مأمونة.

لقد اتضح من الأبحاث الأخيرة أن للراوند تأثيراً طيباً فاعلاً في علاج حالات الكبد وتنقية الدم. كما أنه يعد مطهراً، ويكسب الجسم مقاومة ضد الأمراض المعدية. كما تأكد للعلماء أن مسحوق جذمور الراوند مقوي للمعدة، وأن تناول الراوند بجرعات صغيرة يقوي المعدة، وينشط الهضم، ويوقف النزيف.

يظهر تأثير الراوند المسهل بعد ٥-١٠ ساعات، يتبع الإسهال عادة الإمساك، لذلك لا يمكن استعمال الراوند مسهلاً يومياً، بل يستعمل كلما أراد الشخص استعماله مرة واحدة، ويجب الحذر من إعطائه للمصابين بالبواسير وللمرضعات.

- يستخدم مُغلى جذمور الراوند بأخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوقه، وتضاف إلى لتر ماء، ويوضع على نار هادئة مدة ١٠ دقائق ثم يبرد، ويؤخذ منه ما يعادل كوباً واحداً يومياً، وذلك لعلاج حالات الإسهال، وأمراض الكبد، وضعف المعدة للهضم، وقلة إفراز الصفراء.

- يؤخذ ملء ملعقة صغيرة لكل كوب ماء مُغلى، ويترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرة واحدة في اليوم وذلك لحالات الإمساك والتعفن وتلبك المعدة.



الرحمانية اللزجة

Rehmannia



الرحمانية عشب معمر يصل ارتفاعه إلى نحو ٦٠ سم ذو أوراق لاصقة وأزهار تتجمع في نهاية الأغصان على هيئة سنابل ذات لون أرجواني. يعرف النبات علمياً باسم *Rehmannia glutinosa* من الفصيلة *Scrophulariaceae*.

الموطن الأصلي للنبات: تنمو في البراري على سفوح الجبال المشمسة والأجزاء الشمالية الشرقية من الصين، وبالأخص في مقاطعة هينان.

الجزء المستعمل من النبات الجذور التي تحتوي على ستيرويدات، وتشمل

بيتاستيروستيرونول وستجماستيرونول. كما تحتوي على سكريات مثل المانيتول بالإضافة إلى مركب الرهمانين، ومن أهم المركبات *Catalpol*.

الاستعمالات:

تعد عشبة الرحمانية اللزجة من أشهر الأعشاب الصينية الهامة، وتدخل في كثير من المستحضرات العشبية الطبية التقليدية وذات تاريخ مأثور قديم،

فقد ذكرها غي هونج Ge Hong، الطبيب والكيميائي الصيني في القرن الرابع عشر الميلادي، ويقال: إنها عشبة تطيل العمر ذات تأثير مقو ملحوظ للكبد والكلى، وقد أثبتت الأبحاث أنها تقوم بحماية الكبد ومفيدة لالتهابات الكبد، لقد قامت أبحاث صينية لمعرفة تأثير هذه العشبة دون تسمم الكبد وتلفه، وقد أظهرت التجارب الإكلينيكية أنها فعلاً فاعلة في علاج التهاب الكبد.

كما قامت دراسات أخرى تبين تأثير جذور عشب الرحمانية على ضغط الدم المرتفع، وأثبتت تلك الدراسات أن جذور عشبة الرحمانية تخفض ضغط الدم المرتفع وكذلك الكوليسترول في الدم. كما أن قدرتها على خفض الحمى تجعلها مفيدة في علاج التهاب المفاصل الروماتزمي. كما أثبتت الدراسات خفضها لسكر الدم. كما أثبتت الدراسات أن عشبة الرحمانية تبرد الدم ويخفض درجة حرارة الجسم في الأمراض الحادة والمزمنة. كما أن طبيعته المبردة أدت إلى استخدامه لتخفيف شدة العطش واحمرار اللسان الناتج عن ارتفاع الحرارة.



وأن هذا النبات يستخدم في حالات فقر الدم مثل النزيف الحيضي الحاد غير العادي، وبعد مقوياً رئيساً للكلى. تقول الأبحاث الصينية: إن عشب الرحمانية مقو تقليدي وقيم عند تقدم العمر وبعد مفيداً في منع الشيخوخة.

تدخل الرحمانية اللزجة في عدة مستحضرات منها «حبة المكونات الثمانية»، التي يعدها العشابون الصينيون المعاصرون مدققة ومنشطة.

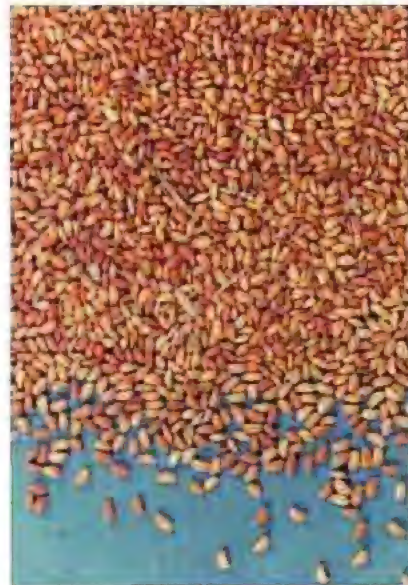
كما يوجد مستحضر مقنن من الرحمانية متوفر في مخازن الأغذية الصحية على هيئة كبسولات. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً لعلاج ارتفاع سكر الدم وارتفاع ضغط الدم.

الرشاد Garden Cress

الرشاد المعروف بالثفاء، وهو عشب حولي يصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم، ذو أوراق رمحية رقيقة، وأزهار صغيرة بيضاء، وثمار صغيرة مدورة، تحمل بذوراً ذات لون بني فاتح. يعرف النبات علمياً باسم *Lepidium sativum* من الفصيلة الصليبية *Cruciferae*. الجزء المستعمل من النبات جميع أجزاء النبات، ولكن البذور هي الأكثر استعمالاً.

الموطن الأصلي للنبات: جميع أنحاء العالم، فهو ليس مقصوراً على منطقة معينة.

يحتوي الرشاد على جلوكوزينيت، وتشمل جلوكوتروبالوكين الذي يتكون من أيزوثيوسيانات البنزيل وبنزاييل سيانيد. كما يحتوي على حمض الأسكوربيك (فيتامين ج) بنسبة ٢٧٪، وأما البذور فتحتوي على كوكوربيتاسين *Cucurbitacins* وكاردينولايدز *Cardenolides* وهو *Cardiac steroids* كما تحتوي على معادن عديدة هي: الحديد، والفوسفور، والمنجنيز، واليود، والكالسيوم، والزرنيخ وفيتامينات ج، أ، ب، ب ب، هـ والكاروتين.



الاستعمالات:

يستعمل الرشاد على نطاق واسع مضاداً حيوياً طبيعياً، وكذلك مضاداً للفيروسات.

يستخدم للسعال والإمساك، ويقوي جهاز المناعة وهو مدر للبول. وفي الطب الهندي يستعمل لأمراض الكبد والربو والنزيف ومجهض.

يوصف الرشاد بأنه أكثر النباتات غنى بمعدن اليود، وهذا ما يجعله سهل الهضم. كما يحتوي على الحديد المنتج للكريات البيضاء، والكبريت المغذي للجلد والشعر، والكالسيوم عنصر النمو.

لقد وصف الرشاد في الطب القديم بأنه مدر للبول واللعاب وطارد للغازات وشرابه لعلاج النزلات الصدرية، وهو يفتح الشهية، ويمتص الروائح الكريهة من الجسم، ومقوٍ جنسي. وإذا ضمّد به مع العسل حلل ورم الطحال، وإذا ضمّد به مع الماء أنضج الدمامل، وإذا شرب مغلاً نفع من الربو ونفت الرئة وفك عسر النفس وأدر الحيض. لقد كان أبوقراط يصف الرشاد لتسهيل إفراز البلغم. أما في الطب الحديث فقد وجد أن المعادن الموجودة في الرشاد والفيتامينات والكاروتين لها دور فاعل في علاج كثير من الأمراض. ويعد الرشاد من أكثر المواد المشهية، ومقوٍ، ولعلاج فقر الدم، وخافض لضغط الدم، ومقشع، ومقيئ، ومنشط لحيوية بصيلات الشعر، ومكافح للسرطان، والكسل اللمفاوي، والسل، والحصى، والمرارة والسكري، والطفيليات المعوية، والاستسقاء. هذه المعلومات وردت في صفحة ١٧ من كتاب التداوي بالأعشاب والنباتات قديماً وحديثاً، تأليف أحمد شمس الدين، الطبعة الثانية دار الكتب العلمية بيروت ١٩٩١م/ الموافق ١٤١١هـ.

محاذير هامة :

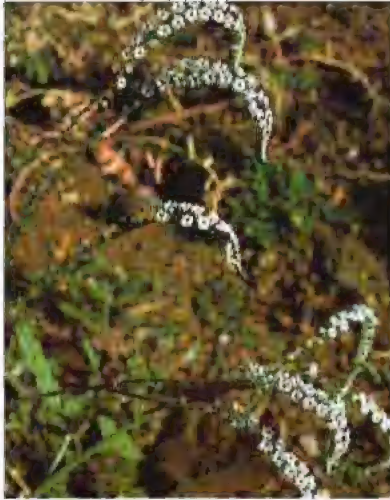
يجب عدم استخدامه من قبل الحوامل؛ لأنه يجهض ويقتل الأجنة. كما تسبب الجرعات العالية منه نفوذاً جلدية، وكذلك النخر (Necrosis). الاستعمال الداخلي لزيت الرشاد يسبب أنيمياً حادة للأعضاء الداخلية للجسم.

يوجد أربعة أنواع من الرشاد غير النوع الذي تحدثنا عنه هي:

Lepidim africanum, *Lepium aucheri*, *Lepidium drabal*, *Lepiduim virghnucumi*



المرام Heliotropium



المرام عشب معمر دائم الخضرة، يتفرع كثيراً من سطح الأرض يصل ارتفاعه إلى نحو ٧٠ سم. يميل النبات إلى اللون الأخضر الرصاصي؛ نظراً لكثرة الشعيرات التي تغطي جميع أجزائه. ملمس النبات خشن. الأوراق ضيقة مسطحة مغطاة بشعيرات غزيرة، قممتها حادة وحافتها ملتفة إلى الخلف. الأزهار بيضاء في نورة قوقعية طرفية. الثمار عنبة صغيرة تحتوي على عدد من البذور الصغيرة.

يعرف النبات علمياً باسم *Heliotropium stugosum* من الفصيلة الحمحمية *Boragonaceae*.

يوجد منه عدة أنواع مثل *H. undulatum*, *H. bacciferum*, *H. ramosissimum*, *H. persicum*.

الموطن الأصلي للنبات: أسية وينتشر بكثرة في جميع مناطق المملكة.

الجزء المستعمل من النبات: الأجزاء الهوائية.

المحتويات الكيميائية،

يحتوي على قلويدات من نوع البايروليزيدين، وتشمل بيروليزيدين Pyrolizidine وهيليوسوبين Heliosupine، هيليون Heleuine وهيليوتريدين Heliotridine.

الاستعمالات:

يستخدم في علاج الجروح، وذلك بوضع رماده على الجرح. كما يستخدم في علاج رمد العيون؛ وذلك بعصر ورقه وتقطيره في العين المصابة.

يقول بولس في الرمرام: «إن لزقات من الأوراق الجافة المسحوقة تستعمل في علاج الخراجات والدمامل والالتواءات والأورام من كل نوع. كما تفيد اللزقات أيضاً في علاج الجرب الذي يصيب الحيوانات».

أما قطب والشوربجي فيقولان في الرمرام: «إنه يفيد في علاج لدغات الحيات ويقال: إن الورل وهو من الحيوانات آكلة اللحوم، يمسح جسمه بنبات الرمرام، ويتمرغ عليه عندما يكون في معركة مع الحيات، ويحك جسمه بها. ويضيفان: أن نبات الرمرام يحتوي على عدد من مركبات القلويدات البيروليزيدينية. ومن المعروف أن هذه القلويدات تشبه الإصابة بالسرطان، ولذلك فإن الخيل التي تأكل هذا النبات تصاب بسرطان الكبد، ومن ثم تلف كبدها وموتها.

وحيث إن الرمرام إذا ما أخذ داخلياً فإنه يسبب تلف الكبد، وقد حصلت مشكلات عديدة نتيجة صرف بعض المعالجين هذا النبات للمرضى لعلاج مشكلات هضمية، ولكنهم ماتوا بعد استعماله خلال ١٢ يوماً. وعليه فيجب عدم استعماله استعمالاً داخلياً.



الزعفران Saffron



عشب معمر يشبه إلى حد ما البصل، يتراوح ارتفاعه ما بين ٣٥-٥٠ سم، ذوكورمات كبيرة، يتراوح قطرها ما بين ٢، ٣-٥ سم، أوراقه خوصية شريطية الشكل قليلة العدد، وصغيرة الحجم، لونها أخضر من أعلى وأبيض من أسفل. الأزهار كبيرة الحجم لونها أحمر جميل، تتميز بوجود مياسم حمراء أو برتقالية لامعة، وتعد المحصول الرئيس لنبات الزعفران. الثمرة مغزلية كبسولية الشكل، بداخلها عدد كبير من البذور المستديرة صغيرة بنية اللون إلى سوداء.

يعرف النبات علمياً باسم *Crocus sativus* من الفصيلة Iridaceae.

الموطن الأصلي: جنوب أوروبا وآسيا الصغرى، وانتشرت زراعته في إسبانية وإيران والهند وفرنسة وإيطالية والجزائر واليونان والنمسا وألمانية والمجر. الجزء المستخدم: مياسم الأزهار المتفرعة من قلم الزهرة.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي مياسم الزعفران على مركبات صبغية من نوع الكاروتينويد Carotenoid، ومن هذه المركبات كروسين Crocin، وهو عبارة عن جلوكوزيد ملون وجلوكوزيد آخر

غير ملون، يعرف باسم بيكروكروسين Picrocrocin وعند التحليل أو الحلاؤه يعطي المركب الأول Gentioiucose + Crocetin والمركب الثاني يعطي Safranal. Glucosp والأخير هو المسؤول عن الرائحة المميزة للزعفران. كما وصف حديثاً مركبات ذات علاقة بمركب Crocin تعرف باسم Crocin-4، Crocin-3، Crocin-2 بالإضافة إلى المركبات السابقة، فإن الزعفران يحتوي على زيت ثابت يحتوي على نحو ٣٤ مركباً أو أكثر من مضمون المجموعات الكيميائية المعروفة باسم Terpene alcohols, Terpenes, Esters.

الاستعمالات:

يستعمل الزعفران مادة صابغة، وفي الصناعات الغذائية منكهة للطعم. وكان الزعفران يستخدم في الطب الشعبي علاجاً لنزلات البرد والكحة والسعال الديكي، ومهدئاً للمعدة والأمعاء؛ حيث يزيل الغازات كما يستعمل طارداً للبلغم ومدرراً للطمث. وقد ثبت حديثاً أن المستخلص المائي للزعفران يستخدم في طرد الديدان المعوية المعوية، ويصنع على تهدئة الجسم في بعض الحالات العصبية.



السدر Ziziphus

يسمى السدر في بعض البلدان بالنبق والعبري وزجزاج وزفروق وأردج وغسل. والنبات هو السدر، ويطلق على الثمر النبق، وفي جنوب المملكة يسمون الثمار «عرج»، ونبات السدر شجر دائم الخضرة، يصل ارتفاعه إلى خمسة أمتار. أوراقه بسيطة ذات عنق قصير وعروق ظاهرة. الأزهار بيضاء اللون، والثمار غضة خضراء تصفر عند النضج، وعندما تجف يكون لونها برتقالياً، يوجد أشواك في أغصانها.

يعرف النبات علمياً باسم *Ziziphus spina - cristi* من الفصيلة السدرية *Rhamnacea*.

الجزء المستخدم من النبات: جميع أجزائه الهوائية.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي لحاء السدر على قلويدات وفلافونيدات ومواد عصبية وستيرويدات وتربينات ثلاثية ومواد صابونية، وعلى سكاكر حرة هي الفركتوز والجلوكوز والرامنوز والسكروروز. كما يحتوي على إميودين.

لقد ورد في بردية «إيبرز» الطبية: أن النبق كان يستخدم مسكناً موضعياً ضد الصرع وعلاج الكبد. ويقول المثل الفرعوني القديم: إن من يتناول نبقة واحدة تظل رائحة فمه طاهرة أربعين يوماً. كما عرف أخيراً أن ثمار النبق تساعد في علاج حالات تورم الثدي. وقد استخدم الفراعنة وصفة طبية لتنقية الدم، تتكون من النبق والخروب وقدر من اللبن والعسل وجيوب شنتا، وتغلى كلها وتصفى وتشرب بمعدل ٤ مرات في اليوم.

وجاء أيضاً في بردية هيرست ضمن وصفات لعلاج الصرع والكبد، وهو مسكن موضعي، وصفوا من النبق لبخات لعلاج الأمراض الجلدية، ومشروباً للأمراض الصدرية.

وقال ابن سينا في النبق: «ورق النبق ملين للورم الحار، ويلينه ويحلله. وصمغ نبات النبق نافع للربو، وأمراض الرئة، ومقوم معدي، ينفع من نزيف الحيض، ومن قروح الأمعاء، وينفع الإسهال وضعف المعدة».

وقال ابن البيطار: «النبق قابض، وصفه يذهب الحرارة اغتسلاً به، وينقي الرأس، ويجعد الشعر، وورقه نافع للربو وأمراض الرئة يصلح المعدة والحلق».

أما داود الأنطاكي فيقول: «ورقه حار في الأولي وثمره بارد فيها. إذا غلي وشرب قتل الديدان، وفتح السدد، وأزال الرياح الغليظة. ونشارة خشبة تزيل الطحال والاستسقاء وقروح



الأحشاء، ومسحوق ورقه إذا رش ينقي البشرة وينعمها، ويشد الشعر. عصير ثمار النبق شراباً يزيل العطش والصفراء».

والبرقي منه أعظم مفعولاً. وسحق ورقه يلحم الجروح ذروراً، ويقطع الأوساخ، وينقي البشرة. ونوى السدر إذا طحن ووضع على الكسر جبره، وإذا طبخ حتى يغلظ ولطخ على من به رخاوه (لين عظام) والطفل الذي تأخر نهوضه اشتد سريعاً. مسحوق الأوراق إذا غلى مع مسحوق الكمون وشرب، فإنه علاج لحموضة المعدة ولعلاج الكحة. كما تدخل الثمار في نقاط لعلاج الكحة. تستعمل الأوراق ضماداً للدمامل. والخراجات. والخلاصات المحضرة من قشور ساقه تستعمل علاجاً للحمى والتهابات الحلق والقصبية الهوائية.

ويقول ميلر في السدر: «إن الثمرة بالكامل تؤكل بما في ذلك النوى، وأن الأهالي يسحقون كمية من هذه الثمار ليحصلوا على نوع من الجريش، يؤكل إما نيئاً وإما بعد طبخه بالماء أو الحليب أو مخيض اللبن. والثمار تؤكل ليست غذاء فقط، ولكن لخصائصها الطبية، إذ إنها تنظف المعدة وتنقي الدم. وتعيد الحيوية والنشاط إلى الجسم. كما أن تناول كمية كبيرة من الثمار يدر الطمث عند النساء، ويقال: إن الشعر المغسول بأوراقه يصبح ناعماً ولا معاً جداً. كما يستخدم مهروس الأوراق في عمل لبخات لعلاج المفاصل المتورمة والمؤلمة.

- يستعمل مغلى ثمار السدر، وذلك بنقع نحو ١٠ حبات في كوب ماء مدة ٨ ساعات، ثم تغلى بعد ذلك وتشرب ساخنة لحالات الإمساك وفساد الدم.
- يوضع ثمار النبق لأطول مدة ممكنة، وذلك لحالات ترهل اللثة وضعفها.
- تمضغ ثمار النبق يومياً، فتزول الرائحة الكريهة في الفم، ويصبح الفم نظيفاً.
- يعتقد كثير من الناس أن شجر السدر من الجنة؛ لأنه نزل في القرآن الكريم، ولذلك فإنهم يغسلون الميت بورق السدر، ويذرون الورق فوق الميت لمنعه من الفساد.
- وقد ذكر أبو نعيم في كتابه «الطب النبوي» مرفوعاً «إن آدم لما أهبط إلى الأرض كان أول شيء أكل من ثماره هو ثمار النبق».





السعد
Cyperus

نبات السعد عشب معمر، ذو ريزوم طويل ورفيع حرشفي، ينتفخ على هيئة عقد هنا وهناك؛ معطياً درناتٍ مكتنزةً بالمواد الغذائية في حجم حبة الزيتون الصغيرة، وعلى امتداد الريزوم (جذمور) تخرج أوراق هوائية متكلفة في صفوف من قاعدة السوق؛ وهذه الأوراق شريطية ذات أعماق مغلقة، وعند قمة السوق الهوائية تخرج سنابل في مجاميع من مكان واحد؛ تحميها ثلاث وريقات كبيرة، ويبلغ طول السنبلة نحو ٦ سم ولونها بني محمر.



يعرف السعد بعدة أسماء في الوطن العربي فيسمى سعيط، زبل المعيز، وسعادي والسعد، وسعدي الحمار ومجصه.

أما علمياً فيعرف باسم Cyperus rotundus من الفصيلة النجيلية Graminae.

الموطن الأصلي للنبات: منطقة الشرق الأوسط بشكل عام، وينمو في الأراضي

الرطبة بين المزروعات كعشب بري. كما يوجد بكثرة في حواف القنوات وفي الحدائق العامة وفي الوديان. وهو سريع النمو والانتشار. ينمو بكثرة في منطقة جازان.

الجزء المستخدم من النبات: الريزومات المنتفخة والأوراق.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي الريزومات على زيت طيار يختلف في طبيعة تركيبه على الطبيعة البيئية التي ينمو فيها. وتقول الدراسات: إنه يحتوي على ٢٧ مركباً مختلفاً. كما يحتوي على سكر الجلوكوز والفركتوز والنشاء، وجلوكوزيدات قلبية وقلويدات ومواد عفصية وفيتامين ج ومواد مرة.

الاستعمالات :

لقد استخدمه الفراعنة، ويسمى باللغة الفرعونية «أرو»، وعثر علماء الآثار على بذور هذا النبات في بعض قبور عصر ما قبل الأسرات، وكان كثير النمو على ضفاف النيل، واستخدمه الفراعنة ضمن مواد التحنيط.

واستخدموه على هيئة مغلى شرب لإدرار البول، وعلاج بعض حالات الروماتزم، وضمن صناعة العطور. وجاء في إحدى الوصفات الطبية يستخدم على شكل ضمادات لعلاج الحروق. كما يستخدم نبات السعد أيضاً في تحنيط المياوات.

قال ديسقوريدس: «السعد يدخل في المراهم؛ فهو يحسن اللون، ويطيب النكهة، النوع الهندي منه كما يقال يزيل الشعر من على سطح الجسم، ويدمل الأورام والبثور، فينفع من عض الأنف والفم وترهل اللثة وقروح الفم المتأكلة. يخرج الحصى ويدرها. يفيد كثيراً من برد الرحم والاستسقاء والحميات المزمنة ولسع العقرب والحشرات».

وقال ابن سينا: «السعد معروف، وفيه منفعة عجيبة في القروح التي عسر اندمالها».

وقال ابن البيطار: «السعد حوحب، لونه أسود قدر الأنملة، يحتوي على مادة حلوة مثل الموجودة في حب العزيز» الزلم «يشد الصلب مع دهن الحبة الخضراء ويزيل البخر والبثور بالزفت».

أما داود الأنطاكي فيقول: «أجوده الشبيه بنوى الزيتون الأحمر الطيب الرائحة، وهو حار يابس في الثالثة، يحلل الرياح الغليظة من الجنين والخاصرة، ويقع في

الترياق لقوة دفعة السم، ودهنه المطبوخ فيه يفتح سد الأذن وشد الأسنان، ويمنع قروح اللثة والبخر ويجفف القروح مطلقاً، ويزيل الخفقان والصداع البارد، ويدر الطمث والبول، ويفتت الحصى، ويخرج الديدان ويرد الكلى والمثانة والرحم، ويزيل الحميات».

ويقول داستور: إن السعد يدخل في صناعة العطور والصابون، كما يستعمل طارداً للحشرات. ويضيف أن وضع لبخة من الريزومات الطازجة على ثدي المرضعة، فإنه يحث على إدرار الحليب. كما أن وضع هذه اللبخة على الجروح والقروح نافع في علاجهما. أما مستحلب الجذمور فيستخدم في علاج الإسهال والدرستاريا والاستسقاء وسوء الهضم والقئ والكوليرا والحمى. كما يضيف داستور أن مجروش نحو جرام ونصف الجرام من الجذمور المتشحمة؛ مخلوطاً مع مجروش الزنجبيل والعسل يفيد في علاج اضطرابات المعدة والأمعاء.

يقول بولس: «إن زيت السعد يستعمل في علاج المعدة العصبية وسوء الهضم والإسهال ومدر للطمث ومسكن ومخفف للآلام في حالة عسر الطمث، ومدر للبول، وطارداً للآرياح، ومنشط، ومزيل لحصوة الكلى، وعلاج للمغص، ومنشط جنسياً، ويزيد وزن الجسم، وطارداً للديدان الأمعاء ولعلاج المعدة، وفي حالته الطازجة مغذ». أما الشوربجي فيقول في السعد: «إن درنات الجذامير تنقع في الخل الأخضر، ثم تمزج مع العسل، وتعطى لحالات الدستاريا، كما تفيد في علاج أمراض الكبد والرئة».

لقد أثبتت بعض التجارب نجاح نبات السعد في طرد الديدان الأسطوانية.

يستعمل السعد في جنوب المملكة؛ كبخور جيد يبخر به المنازل والنساء بعد الولادة، وهو يباع على هيئة رطب، وهو محبوب جداً لدى السيدات.



السقنقور Sagangore

السقنقور سحلية صحراوية تعيش في المناطق الرملية، فقد تظهر في النهار للبحث عن عيشها، وتختبئ في الليل، تدفن نفسها قبل غروب الشمس في الرمال، وكذلك عند شعورها بالخطر! حيث تدفن نفسها بسرعة وببراعة فائقة، ولا تتخذ من الجحور منزلاً لها، فمزلها حيث شاءت في باطن الرمل، وتشبه الدلفين البحري، ولهذا سميت بالسمة الرملية، جلدها ناعم الملمس، وبعض الناس يأكلونها مشوية بعد شق بطنها وتنظيفه، وهي أليفة وخجولة يمكن استئناسها.



يعرف السقنقور بعدة أسماء، فيسميه الكثير من الناس. سقنقور، وبالأخص أهالي القصيم، وسيسة، نديسة، السمكة الرملية والمليساء، وهو يشبه أيضاً الورل. ويتغذى السقنقور على العطايات يسترطها سرطاً. وللسقنقور الذكر خصيتان، كما أن للأنثى خصيتين تشبهان في الشكل خصيتي الذكر في الحجم والوضع، والأفضل للتداوي الذكر، وذلك فيما يخص تنشيط الباءة، بل الذكر هو المخصوص بذلك وليس الأنثى.

الجزء المستخدم من السقنقور الجزء الذي يلي الرأس (الجسم) وذنبه وشحمه، والوقت الذي ينبغي أن يصطاد فيه السقنقور هو فصل الربيع، فإنه يهيج فيه، فيكون أبلغ نفعاً، وعند صيده يجب أن يذبح وأن لا يترك حياً؛ حيث إنه يضعف ويهزل ويزول شحمه ويضعف فعله كدواء.

وعادة يقطع رأسه ويرمى، وكذلك طرف ذنبه، حيث لا يستفاد منهما، ثم يشق جوفه طولاً ويخرج ما في جوفه وينظف جيداً، ثم يحشى بالملح ويخاط الشق ويعلق منكساً في الظل في موضع معتدل الهواء، إلى أن يجف تماماً، ثم يوضع في وعاء غير محكم الغلق، بحيث يصل إليه الهواء، ومن أفضل الأوعية السلال المصفورة من قضبان شجر الصفصاف، أو سعف النخيل، ولا يسمح بمنفذ يمكن للفئران الدخول من عبره.

الاستعمالات:

يباع السقنقور على نطاق واسع في محال العطارة في مناطق كثيرة من المملكة، وبالأخص في مكة المكرمة، ويصيد أهالي حائل أعداداً كبيرة من السقنقور، ويصدرونه إلى العطارين في مكة المكرمة، لتجفيفه وسحقه وبيعه.

السقنقور يستعمل على عدة أشكال هي:

- ١- يوجد السقنقور على هيئته الكاملة مملحاً ومجففاً، ويباع على هذه الحالة، وعادة يشمل خصيته، حيث إنها أهم ما فيه، وجزءاً من ذيله وكليتيه ودهنه،

وهذا يؤكل عادة لعلاج الشلل والنقرس، وينقي المعدة ويزيل الصفار ويقوي الظهر.

٢- يوجد على هيئة مسحوق، يستعمل مع العسل والعدس المغلى والبيض المغلى، لزيادة الباءة والسائل المنوي وتقوية الانتصاب.

٣- يوجد أيضاً على هيئة معجون، حيث يستعمله أهالي القصيم مقوياً للباءة، كما يستعمل دهنه مرهماً لوجع الأعصاب.

٤- يوجد على هيئة معجون مع العسل، ويعبأ في علب خاصة مكتوب عليها بالخط الكبير «مقو للباءة»، وتحمل العلبة صورة السقنقور مع صورة رجل ضخم الجسم، دلالة على أن هذا المعجون مقو للرجل.

٥- يقوم العطارون بعصر السقنقور، ويبيعون هذا العصير لعلاج بعض الأمراض مثل الروماتيزم وأمراض المفاصل. وأفضل استعمال للسقنقور أن يستعمل وحده دون أي إضافات، وبالأخص فيما يتعلق بالتنشيط الجنسي.

وعادة الجرعة من مسحوق السقنقور كمنشط للباءة يجب أن لا تتعدى ٣ جرامات، فهذه الجرعة تقوي آلات المنى، وتزيد في شهوة الباءة، وتقوي البدن وتسمنه، وتهيج الجماع، وتنقي المعدة، ويغسل ما فيها من سموم، وتقوي الظهر، وتشفي من الفالج واللقوة.



السنتل

Babul



يعرف السنتل بالسيستان وفي السعودية بالطلح. وهذا النبات عبارة عن شجرة معمرة، يصل ارتفاعها في بعض الأحيان إلى ٢٠ متراً. أوراقها ريشية ويحمل النبات أشواكاً طويلة وقوية وصلبة ذات لون أبيض. يحمل النبات أزهاراً صفراء زاهية، وثماراً قرنية، يصل طولها إلى ١٥ سم. تحمل بداخلها عدة بذور، تشبه إلى حد ما بذور الفاصولية، لكن لونها بني. تسمى البذور بالقرضي. كما أن جذع النبات يفرز مادة صمغية اشتهرت باسم الصمغ العربي.

يعرف النبات علمياً باسم *Acacia Arabica* من الفصيلة البقولية *Leguminosae*.

الجزء المستخدم من النبات الأوراق والبذور واللحاء.

تحتوي هذه الأجزاء على مواد عفصية *Tannins* وبالأخص حمض الجاليك. وكذلك مواد مرة وهلام وفلافونيدات.

الاستعمالات:

تحدثنا كتابات أوراق البردي التي ربما يرجع تاريخها إلى أكثر من نحو ٢٠٠٠ سنة قبل الميلاد، بأن وسائل منع الحمل المتبعة في ذلك الوقت كان يستعمل فيها لحاء وبذور

النبات. وقد ورد السنط في بردية (إبيرز)، التي كتبت في نحو ١٥٥٠ قبل الميلاد، ضمن وصفات أخرى لمنع الحمل على هيئة تذكرة طبية لمنع الحمل مدة سنة.

وفي الطب الحديث أثبتت الدراسات أن خلاصة السنط إذا أخذت بكميات ضئيلة عن طريق الفم كانت منشطة وملطفة للأمعاء. كما أن مغلى مسحوق البذور كمشروب له القدرة على تطهير المعدة والأمعاء، وقتل وطرّد الديدان، وإزالة التهابات البواسير، ولعلاج حالات الحمى والنزلات الصدرية والإسهال والدستاريا. كما تفيد الدراسات أن اللبخات الدافئة لمسحوق ثمار السنط علاج فاعل لكثير من الأمراض الجلدية وقروح وتشقق أصابع القدمين؛ نظراً لخواصها المبيدة للجراثيم والفطريات الضارة.

يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الثمار وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلى وبعد ١٠ دقائق تصفى وتشرب بمعدل مرتين يومياً، لعلاج عفونة المعدة والأمعاء وطرّد الديدان.

يؤخذ نصف ملعقة صغيرة على نصف كوب ماء مغلى وبعد ١٠ دقائق يصفى ويشرب لعلاج التهابات البواسير والصداع بمعدل مرتين يومياً. أما التهابات الحلق والفم وقروح اللثة فيؤخذ ملء ملعقة طعام من مسحوق اللحاء ويغلى مع ملء كوب ماء مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويستخدم غرغرة بمعدل ٤ مرات يومياً.

وفيما يتعلق بتسكين الآلام العضلية والعصبية فيستخدم كمادات منقوع لحاء السنط موضعياً بمعدل ٣ مرات يومياً.



وأما الجروح فيستخدم مسحوق قشور (لحاء) السنط الناعم ذروراً؛ وذلك من أجل تطهير وإيقاف نزيف الجرح. وهذه الوصفة ناجحة جداً. أما علاج قروح وتشقق أصابع القدمين، فتستخدم لبخة دافئة من مسحوق لحاء السنط، مع ماء دافئ على هيئة عجينة رخوة، وتوضع على الأماكن المصابة. كما يمكن أن يضاف إلى هذه اللبخة مسحوق الحناء.

الشاي Tea



شجيرات معمرة دائمة الخضرة كثيرة التفرع، يتراوح طول الشجيرة ما بين ٢٣- امتار. الأوراق بسيطة ومعنقة سهمية الشكل جلدية الملمس، ذات لون أخضر لامع، حافظتها مسننة، يتراوح طول الورقة ما بين ٥، ٣-٦ سم، وعرضها ما بين ١-٢ سم. الأزهار صغيرة بيضاء أو أرجوانية اللون. الثمار على هيئة كبسولات صغيرة الحجم، تحتوي على عدد كبير من بذور سوداء اللون صغيرة الحجم.

يبدأ جمع أوراق الشاي بعد ثلاث سنوات من زراعته.

يعرف النبات علمياً باسم *Camellia sinensis* من الفصيلة *Theaceae*.

الموطن الأصلي: الصين - الهند - سريلانكا - أندونيسيا - اليابان - الاتحاد السوفيتي - شرق إفريقية - وفوموزا - الأرجنتين - باكستان.

الجزء المستخدم: الأوراق الصغيرة الطازجة.

هناك نوعان من الشاي هما الشاي الأسود والأخضر؛ والشاي الأسود عبارة عن الأوراق الخضراء التي تجفف عند درجة حرارة ٤٠ درجة مئوية مدة ٣ ساعات؛ لكي تقل الرطوبة فيها، ومن ثم تمرر الأوراق على ماكينات لتكسير خلاياها وإفراز عصاراتها التي تمتصها الأوراق مرة أخرى، ثم تترك الأوراق مدة ٧ ساعات عند درجة حرارة ٢٥ درجة مئوية ورطوبة نسبية ٩٥٪. حيث تتخمر وتتأكسد محتوياتها، ولذلك تكتسب لونها الأسود المميز. ونظراً إلى المعالجات السابقة فإن نسبة المواد العفصية Tannins تنخفض بنحو ٤٪. بعد ذلك تجفف الأوراق حتى تصل نسبة الرطوبة فيها ما بين ٥ - ١٠٪. أما الشاي الأخضر فتبدأ العملية بتثبيت عمل الأنزيمات التي تسبب عملية الأكسدة والتخمير في أوراق الشاي الخضراء، وذلك بتعريضها لبخار الماء أو لدرجة حرارة ١٢١ درجة مئوية مدة قصيرة، وبعد ذلك تمرر الأوراق على ماكينات لف لبرمها وإعطائها شكلها المميز، ومن ثم تجفف لكي تصبح الرطوبة ما بين ٥ - ١٠٪.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي أوراق الشاي على الكافيين Caffeine والثيوفيللين Theophylline أدينين Adenine وثايوبرومين Theobromine ونحو ١٥٪ جالوتانيك أسد Gallotannic acid ونحو ٧٥٪ زيت طيار ذي لون أصفر، والذي يعزى إليه الطعم والرائحة المميزة للشاي. وأهم محتويات الزيت الطيار لينالول، وجرائول، وبنزاي الكحول، وفيثايل ايثايل الكحول، وبنزالدهايد، وهكسينول، وتيريبنول وأوكيتول. كما تحتوي على معادن (بوتاسيوم - كالسيوم - مغنسيوم - صوديوم - فلورين - منغنيز - نيكل)، وكذلك فلافونيدات Flavonoides مثل فتكسين وأيزوفتكسين وكميفرول وكوبرستين وثيافلافين وثايفرين. ويمتاز الشاي الأخضر باحتوائه على كميات كبيرة من هذه المواد بعكس الشاي الأسود. كما يحتوي الشاي الأخضر على كميات كبيرة من المواد العفصية Tannins التي تعادل ضعف الكمية الموجودة في الشاي الأسود. كما تحتوي على سكاكر ويكتين وبروتينات. كما يحتوي الشاي على نسبة قليلة جداً من فيتامين ب٢ وفيتامين هـ.

يشبه تأثير الشاي على الجهاز العصبي المركزي وجهاز الدورة الدموية وجلوكوز الدم والمعدة والأمعاء والأحماض الدهنية في الدم تأثير القهوة، أما تأثير الشاي على الشعيرات الدموية، فقد أثبتت الدراسات أن للشاي قدرة كبيرة على تقوية جدران الشعيرات الدموية مما يؤدي إلى منع انفجارها وحدوث النزف الدموي، وتعود هذه الخاصية إلى احتواء الشاي على مواد فلافونيدية ومواد عفصية، وحيث إن الشاي الأخضر يتميز عن الشاي الأسود بارتفاع نسبة هذه المواد، فقد يكون لتعاطيه مقدرة كبيرة على تقوية الشعيرات الدموية والوقاية من انفجارها، ومنع حدوث النزيف وخصوصاً في حالات الرعاف والطمث. كما أن الشاي يؤثر على الأمعاء والقولون نظراً لاحتواء الشاي على نسبة مرتفعة من المواد العفصية، مواد قابضة Tannins التي تمتص الماء من الأمعاء والقولون، الذي يؤدي إلى حدوث الإمساك.

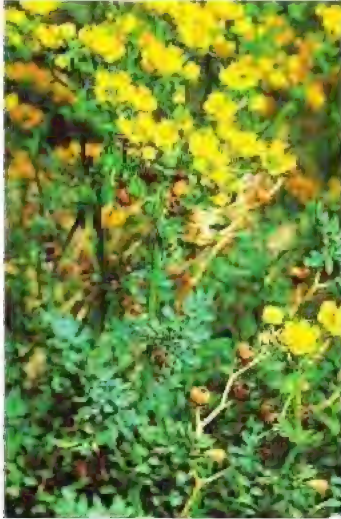


الشبث

Dill

الشبث نبات حولي يصل ارتفاعه إلى ٧٥ سم، ذو ساق أجوف منتصب، وأوراق ريشية خيطية، وكثير من الأزهار الصفراء التي تنمو على شكل خيم. الثمرة خفيفة الوزن ومستدقة الرأس وذات لون بني.

يعرف النبات علمياً باسم *Anethum graveolens* من الفصيلة المظلية *umbelliferae*.



الموطن الأصلي للنبات: موطنه الأصلي جنوب أوروبا ووسط آسيا وجنوبها. ينمو في البراري والأراضي المهملّة، ويزرع على نطاق واسع أيضاً، وبخاصة في إنجلترا وألمانيا وأمريكا الشمالية، وتنتشر زراعته في المملكة العربية السعودية على نطاق واسع.

الجزء المستعمل من النبات: البذور والزيت العطري والأوراق.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي بذور الشبث على زيت طيار يشكل مركب الكارفون ٥٠٪ وفلافونيدات وكومارينات وزانتونات وتربينات ثلاثية، وبروتين.

ورد الشبث في بردية إبيرز الفرعونية قبل ١٥٠٠ قبل الميلاد؛ حيث استخدموه في الطعام والعلاج، ويسمى باللغة الفرعونية «أمست»؛ حيث كان يستخدم من الخارج، ولم يذكر الشبث في البرديات الفرعونية الطبية من الداخل إلا في وصفة واحدة تقريباً. كما ورد الشبث في بردية «هيرست» أنه كان يسخن مع الخمر والكزبرة مدة أربعة أيام، ثم يتناول منه المريض مقداراً محدداً كشراب، بغرض تسكين الألم في أي عضو من أعضاء الجسم. وكانوا يستخدمون الشبث مع دهن الحمار لعلاج آلام الرأس دهاناً وضماً. كما استخدم الشبث في علاج تصلب المفاصل، وخاصة الكتف والمرفق والرسغ والركبة. كما استخدم الشبث على شكل لبخات لتسكين الآلام ولعلاج تصلب المفاصل. جاء الشبث في الوصفات الفرعونية ممزوجاً مع العسل دهاناً جيداً لآلام الرقبة. كما استخدموه مع محلول الشبث الأبيض لعلاج التهابات الفم واللثة والأسنان مضمضة. وقد ورد أن الشبث يشفي وجع الرأس، كما ورد في بردية برلين أن بذوره تنفع لمعالجة بعض أمراض أوعية الساق. ويعتقد أن الأغريق القدماء غطوا العيون بأوراق من الشبث للحث على النوم. وقد شاع استخدام الشبث كتعويذة في السحر في العصور الوسطى عندما كان يحرق لتشتيت الغيوم الرعدية.

أما أطباء العرب فقد قال أبو بكر الرازي في الشبث: «الشبث نافع لتسكين أوجاع المعدة وحموضتها وحموضة المريء وزيته يسكن آلام المثانة والكلية».

وقال ابن سينا: «الشبث منضج للأخلاق الباردة، مسكن للأوجاع، وطارِد للأرياح، وكذلك زيتُه، وفيه تليين بالغ. منضج للأورام، ماؤه ينفع من القروح، وزيته لأوجاع الأعصاب دهاناً. بذوره تدر اللبن، ينفع من الفواق والمغص، رماده جيد لقروح المقعدة والذكر عند الرجال».

أما ابن البيطار فقال «الشبث منج للأخلاق الباردة، مسكن للأوجاع، منوم، ونافع من المغص».

أما الطب الحديث فيستخدم الشبث علاجاً لمشكلات الهضم، يفرج الأرياح، ويهدئ الهضم وأما الزيت العطري للشبث فيفرج التشنجات، ويساعد في تهدئة

المقص، لذا غالباً ما يستخدم في مزائج ماء الغريب Grib water. ويحسن مضغ البذور رائحة النفس. ويضاف الشبث لأدوية السعال والزكام والإنفلونزا، وهو مدر لطيف للبول، ويزيد الشبث الحليب، وكانت الممرضات تأخذه بانتظام للحيلولة دون المقص للأطفال.

ويستخدم ماء الشبث دواءً جيداً لحالات ضعف المعدة وانتفاخات البطن وطارداً للغازات عند الأطفال. ويستخدم زيت الشبث دهاناً مع التدليك لتسكين آلام العضلات وأوجاع المفاصل.

لا يؤخذ الزيت العطري للشبث داخلياً إلا تحت إشراف اختصاصي.



الشبرق الشائك

Spiny Restharaw



يعرف الشبرق الشائك بأسماء أخرى مثل اللتين الشائك وأونونيس شائك وشوكة الحمار وزريعة إبليس، وشبرق وموقف الثور. وهو نبات معمر شائك، يتراوح ارتفاعه ما بين ١٠، ٨٠ سم، جزؤه السفلي خشبي، سوقه صاعدة متفرعة. الفروع الصغيرة غير النامية تتحول إلى شوكة غالباً مزدوجة. الورقة مركبة فيها ثلاث وريقات ما عدا ورقة نهاية الفرع، فهي ورقة واحدة. الأزهار وردية جميلة المنظر، تنمو عند إبط الأوراق. والثمرة بيضاوية. للنبات رائحة كريهة.

يعرف النبات علمياً باسم *Ononis spinosa* من الفصيلة الفراشية *Papilionaceae*. يضم هذا الجنس نحو ستة أنواع فرعية ليست كلها شائكة، ويوجد بكثرة في المراعي وحواف الطرقات وعلى التلال وعلى السدود البحرية.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبا، ويفضل الأراضي الفخارية الكلسية والتلال والمروج القاحلة.

الجزء المستعمل من النبات: الجذر والأزهار والأوراق.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي جذر النبات على فينولات وكتينات وثلاثيات التربينويد وزيت طيار. المركب الرئيس فيه الأنيثول. تحتوي الأوراق والأزهار على مواد عفصية ومواد راتنجية ونشاء وسكريات وأنونين وأونوكول.

الاستعمالات:

يصف العالم اليوناني ديسقوريدوس الذي عاش في القرن الميلادي الأول الشبرق الشائك قائلاً: «إذا نقت جذوره في الخل، أدر البول وأذاب حصى الكلى وتسبب في تأكل أطراف القروح»، وقد انتشر استعماله في القرون الوسطى وعصر النهضة. طلع أزهاره يعشقه النحل ويجنيه. محتوى الجذر من الزيت الطيار مدر للبول، بينما محتوى الجذر من غير الزيت الطيار مضاد لإدرار البول إذا تعقد الزيت الطيار في البخار وإذا كان الهدف هو إدرار البول، فيجب استعمال الجذر عن طريق النقع في الماء البارد.

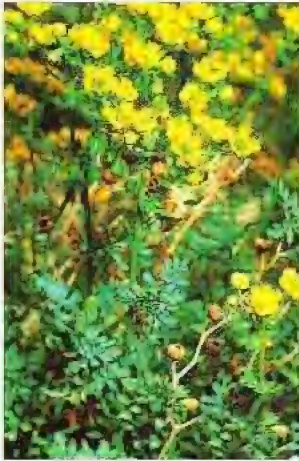
يستخدم الجذر للحيلولة دون تكون حصى الكلى والمثانة ومدر للبول. ويحظى الجذر بتقدير في كثير من مشكلات الجهاز البولي بما في ذلك الحصى والنقرس والتهاب المثانة وفرط احتباس السوائل. كما تعمل الأوراق والأزهار على تنقية الدم ومعرفة ومطهرة وقابضة.

يجب على المرأة الحامل والمرضع والطفل الصغير عدم استعمال الشبرق الشائك إلا بعد استشارة الطبيب المختص.



الشذاب

Rue



ويعرف بالشذاب المخزني النتن وعشبة الرحمة، وهو عشب معمر ساقه منتصب، فروعها قليلة، وهي كثيراً ما تكون خشبية عند القاعدة. أوراقه متناوبة، ملساء رمادية إلى خضراء مرقطة بغدد ريشية التقسيم، أزهاره صفراوية خضراء اللون، ذات غد وموضبة بعناقيد نهائية البتلات الزهرة الأربعة أطراف متموجة.

ثمارة عبارة عن كبسولات في داخلها بذور سوداء هلالية الشكل. لجميع أجزاء النبات رائحة عطرية قوية وجميعها سامة.

يعرف النبات علمياً باسم *Ruta graveolens* من الفصيلة الشذائية *Rutaceae*. يوجد نوع من الشذاب ينمو في المملكة العربية السعودية بشكل عفوي، يعرف علمياً باسم *Ruta chalepensis*. وهو من الفصيلة نفسها، ويستخدم على نطاق واسع في المملكة، وبالأخص في جنوبها، حيث يكثر نموه. كما أنه يزرع للزينة وللاستعمال الطبي.

الموطن الأصلي للنبات: جنوب أوروبا ومنطقة البحر الأبيض المتوسط. وكان في وقت من الأوقات يزرع في الحدائق كنبتة مطبخية وطبية، وما زال يزرع في بعض البلدان تجارياً للصناعات الصيدلانية، ولا يتوفر هذا النوع في مناطق الشرق الأوسط

والبلدان العربية. أما النوع الثاني فموطنه الأصلي جنوب المملكة العربية السعودية، حيث ينمو بشكل بري ويزرع أيضاً.

الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه الهوائية.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي على زيت طيار سام، أهم مركب فيه هو Methylheplhl Keton. كما يحتوي على جلوكوزيدات فلاهونيدية، أهمها مركب الروتين ومركبات مرة والفورانكومارينات مثل البرغابتين وقلويدات الفوروكينولين، وأهمها الفاغارين والأربورنين والسليميانتين.

الاستعمالات :

استخدم الشذاب في اليونان القديمة ومصر لتثبيبه النزيف الحيضي والحث على الإجهاض ولتقوية البصر. لقد عرف القدماء خواصه الطبية فاستخدموه في علاج شتى الأمراض، مع الحذر الشديد تقادياً من خطر التسمم به. ومن المجمع عليه أنه يفيد في حالة انقطاع الطمث، وفي علاج بعض الأمراض العصبية، وفي البواسير لما له من تأثير تخديري. ينفع من الصرع وأنواع الجنون কিفما استعمال. وهو يبرئ من الفالج والقوة، يحلل المفص والقولنج والرياح الغليظة واليرقان والطحال وعسر البول، ويخرج الديدان والحصى، ويشفي أمراض الرحم كلها والمقعدة والصدر كالرطوبات، وهو يورث الشقيقة، ويصدع الرأس ويولد أرياحاً، ويظلم البصر، و استعماله يورث النسيان، ويفسد العقل، ويغير رائحة الفم والنكهة، ويؤذي الجليس والملائكة. وطبخه جيداً يذهب بهذه المضرات منه.

يستخدم الشذاب لعلاج الهستيريا والدوار والديدان ومشكلات العين، وهو يحسن البصر. كما يستخدم لعلاج التصلب المتعدد.

ملاحظة هامة :

الشذاب سام عند الإفراط في تناوله، لا يؤخذ بتاتاً أثناء الحمل. الأغصان الغضة تسبب التهاب الجلد؛ لذا يجب لبس القفازين عند قطفه أو التعامل معه، كما يجب على من يستخدمه داخلياً عدم التعرض لأشعة الشمس، حيث إنه يسبب تفاعلاً جلدياً.

الشعير

Barley



الشعير عشب حولي يصل ارتفاعه إلى نحو متر ذو ساق منتصبه طويلة مجوف، وأوراق رمحية، وسنابل تحمل صفين من الحبوب، وشعرات شوكية طويلة.

يعرف الشعير علمياً باسم *Hordeum distichon* من الفصيلة النجيلية *Graminae* التي منها القمح والأزر والذرة والشوفان والدخن والجادوار والنجيل والسعد.

الموطن الأصلي للشعير: جنوب غرب آسيا وشرقها في شمال إفريقيا، وانتقل إلى

النصف الغربي من الكرة الأرضية في القرن السادس عشر أو السابع عشر. ويظن أن الشعير البري في غرب آسيا كان مصدر أنواع الشعير المزروعة في القارة الأمريكية. وكان الشعير حتى القرن السادس عشر المصدر الرئيس لدقيق خبز الإنسان، وحل القمح محله في الدول الغنية.

ويعد من أقدم النباتات التي زرعها الإنسان، وقد عرفته أقدم الحضارات الإنسانية.

الجزء المستعمل من نبات الشعير: الحبوب والأوراق الغضة الطازجة.

يحتوي الشعير على بروتينات وسكريات ونشاء ودهون وفيتامين ب، وتحتوي الأوراق على قلويدي الهوردنين والفارمين.

الاستعمالات:

لقد عرف الشعير منذ أزمنة قديمة، وقد عرفته أقدم الحضارات الإنسانية، وقد بلغ من شأنه لدى الأطباء القدامى أن خصص له أبو الطب «إبيوقراط» كتاباً كاملاً، وأوصى باستعماله لدى ظهور بؤادر أي مرض حاد، يشرب مستخرج إغلاته.

وفي المدة الممتدة من العصر الوسيط، إلى عصر النهضة الأوروبية إلى القرن السابع عشر، نسب إلى الشعير مزايا مسكنة مهدئة ومسهلة. وقد اشتهر مستخرج المغلى بأنه يستدعي النوم، كما اشتهر دقيقه باستخدامه لصنع لصقات تنضج الدمامل والدواخس.

وقد أوصى كل الأطباء المشهورين في القرنين السابع عشر والثامن عشر باستعمال الشعير لعلاج الأمراض الالتهابية، وأمراض الكبد والزحار والتهاب المثانة، وبؤادر الزكام. وقد عاد مجدداً للنشاط ممتازاً. وإذا أضيف ماء الشعير إلى الحليب كان شراب المشلولين.

روى ابن ماجه من حديث عائشة رضي الله عنها قالت: «كان رسول الله ﷺ إذا أخذ أحداً من أهله الوعك، أمر بالحساء من الشعير، فصنع، ثم أمرهم فحسوا منه»، ثم يقول: «إنه ليرتو فؤاد الحزين، ويسرو فؤاد السقيم، كما تسرو إحداكن الوسخ بالماء عن وجهها».

والطريقة أن يؤخذ من الشعير الجيد المجروش مقدار، ومن الماء الصافي العذب خمسة أمثاله، ويلقى في قدر نظيف، ويطبخ بنار معتدلة إلى أن يبقى منه خمسه، ويصفى، ويستعمل منه مقدار الحاجة محلي.

والشعير الأخضر (ورق الشعير) المجفف مضاد لمرض الأسقربوط ومنشط ومجدد. ويوصي باستعماله لعلاج عسر الهضم، وهو يسهل هضم المرق المعد للرضع



والمرضى. ويوصى باستعماله لعلاج الزكام والتهاب القناة التنفسية. وإذا حمص
أمكن أن يحل محل القهوة.

الشعير غذاء ممتاز للتقاهة على شكل عصيدة أو ماء شعير وهو يلطف الحلق.
يساعد الشعير في هضم الحليب، ويعطى للرضع للحيلولة دون تكون خثرات داخل المعدة،
ويشيع إعطاؤه للأطفال الذين يعانون من عدوى ثانوية أو الإسهال، ويوصى به على وجه
الخصوص كعلاج للحالات الحمية. وعندما تصنع من الشعير لبخة يكون علاجاً فاعلاً
لتلطيف وتخفيض الالتهابات في القروح والتورمات. تقول الأبحاث المجراة في الصين على
الشعير: إن الشعير قد يساعد في السيطرة على الداء السكري، وأن نخالة الشعير قد
يكون لها تأثير في خفض الكوليسترول وفي الحيلولة دون سرطان الأمعاء.

الشمام Melons

يعد الشمام أحد أعضاء مجموعة كبيرة تنمو زاحفة على الأرض أو متسلقة على النباتات أو الأشجار القريبة منها مثل الخيار والقرع والحنظل والبطيخ وخلاف ذلك. ويوجد من الشمام مئات من الأنواع، تختلف في الحجم واللون والطعم والرائحة. يفرش نبات الشمام الأرض زاحفاً، حيث يغطي النبات الواحد مساحة من الأرض. أوراق النبات مفصصة تشبه أوراق الحنظل، مغطاة بشعيرات والأزهار صفراء، والثمار تختلف من نوع إلى نوع في الحجم.

يسمى الشمام بأسماء أخرى مثل البطيخ الأصفر والكانتلوب والخربز والجراوة والقاوون، ويعد شقيق البطيخ الأحمر، ولكنه أكثر فائدة منه في بعض الحالات والقيون دافئوس والسبيق.



يعرف النبات علمياً باسم Cucumis dudaim من الفصيلة الخيارية أو القثائية Cucurbitacea.

الموطن الأصلي للشمام: إفريقية وآسية، وقد

عرف في الصين منذ أكثر من ٣٠٠٠ سنة. وكان الشمام

يميل في طعمه إلى المرارة أو إلى طعم الخيار، إلا أنه بعد ما عمل له تهيجن تحول إلى الطعم الحلو.

الجزء المستعمل من الشمام: الثمار وقشور

الثمار ولب الثمار وبذوره.



المحتويات الكيميائية:

تحتوي ثمار الشمام ٩٢% ماء و ٧,٠% بروتين، ٢% دسم، ٦% سكر، ٥٠% ألياف، كما تحتوي على فيتامين ب٢، ث وعلى معادن الكبريت والفوسفور والكلور والبوتاسيوم والمنجنيز والكالسيوم والحديد والنحاس.

الاستعمالات:

يستخدم مرطباً ومطفئاً للعطش، وأجود أنواعه ما كان شديد الصفار، خشن الملمس، ثقيل الوزن، ذا أخاديد واضحة. والشمام علاج ممتاز للإمساك إذا أخذ صباحاً على الريق. حيث إن الماء الموجود فيه ينبه الأمعاء فتتشط حركتها الاستدارية، كما أن أليافه تطرد الفضلات المتراكمة في جدران الأمعاء، ولذا فإن من اعتاد على تناول الشمام على الريق صباحاً يستطيع عبر موسم الشمام أن يستغني عن تناول الأقراص المليئة.

يعد الشمام أحد الثمار المستخدمة في التجميل، فهو علاج جيد للأورام الجلدية، حيث إذا وضعت شريحة على الجلد المتعفن يكسبه نضارة وليونة.

إن المثابرة على ذلك مدة عشرة أيام كفيلة بتخفيف نتيجة ممتازة في هذا الغرض.

لقد نصح ابن سينا باستعمال الشمام في علاج البهاق والكلف والحزاز، كما أثبت العلم الحديث أثره في علاج التهابات الجلد وأورامه.

لقد وجد أن الشمام يعالج ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول، ويقلل الإصابة بأمراض القلب، وتقليل خطر الإصابة بالسرطان، والوقاية من المياه البيضاء في العين، والسبب في ذلك أن الشمام يحوي نسبة عالية من فيتامين ج والبيتاكاروتين، وهما اثنان من مضادات الأكسدة. وقد ثبت أنهما يحميان الإنسان من السرطان وأمراض القلب.

إن الشمام ذو مصدر عظيم للبوتاسيوم، وهو معدن يساعد على خفض ضغط الدم، تحتوي نصف ثمرة من الشمام على ٨٢٥ ملليجرام من البوتاسيوم ٢٤,١% من

المقدار اليومي، وأنت تحصل على البوتاسيوم بتناولك نصف ثمرة شمام. يستخدم الجسم البوتاسيوم للتخلص من فائض الصوديوم الذي يسبب ارتفاع ضغط الدم إذا ارتفع إلى حد كبير. وكلما تناول الشخص مزيداً من البوتاسيوم فقد المزيد من الصوديوم وانخفض مستوى ضغط الدم لديه.

في إحدى الدراسات الضخمة التي أجريت على عشرة آلاف شخص، وجد الباحثون أن هؤلاء ممن لديهم أعلى مستوى من البوتاسيوم، يتسم الضغط لديهم بأنه الأكثر انخفاضاً، أما هؤلاء ممن يقل لديهم البوتاسيوم فكان الضغط لديهم الأكثر ارتفاعاً.

بالإضافة إلى ذلك فقد أثبتت الدراسات أن البوتاسيوم يحول دون حدوث التغيرات الكيميائية لكوليسترول البروتينات منخفضة الكثافة الضار (LDL) التي تجعلها تلتصق بجدران الشرايين، يقول الدكتور «ويب»: إن هناك دليلاً على أن الغذاء الغني بالبوتاسيوم يخفض كوليسترول (LDL)، الضار ويرفع كوليسترول الدهون عالية الكثافة (HDL) النافع. كما يساعد البوتاسيوم أيضاً في مقاومة تصلب الشرايين، وتكون الجلطات الدموية التي تسبب النوبات القلبية والسكتات الدماغية. وللحصول على أقصى فائدة من الشمام اشترِ الشمام الناضج حيث كلما كانت الثمار أكثر نضجاً احتوت على المزيد من البيتاكاروتين. ولكي تختبر نضج الشمام امسك الثمرة بيدك واختبرها بالشَّم، وتأكد من أن ثقل الثمرة يتناسب مع حجمها، ثم شمها للتأكد من أنها تنضح رائحة جميلة وحلاوة. أما إذا لم يكن لها رائحة فضعها في مكانها وجرب ثمرة أخرى، ويجب تناول الشمام بعد تقطيعه مباشرة حيث إن تعرضها للهواء تقصد فيتامين ج.



الشمر

Fennel

ويعرف بالسنوات والشمار الحلو. والشمر عشب يبلغ ارتفاعه ١٢٠ سم، ساقه مبروم ومضلع، وأوراقه دقيقة. أزهار النبات صغيرة صفراء بمجموعات مغزلية (أكباش)، توجد على هيئة أو شكل مظلة، أما ثمارها التي يعرفها الناس بالبذور، فتشبه بذور الكمون، عليها خطوط مضلعة سمراء، وهي تدل على نضج الثمرة.

يعرف النبات علمياً باسم *Foeniculum vulgare*.

الموطن الأصلي للشمر: منطقة البحر الأبيض المتوسط، ويزرع اليوم في كل أنحاء العالم، وتجمع الثمار في فصل الخريف.



الجزء المستخدم من النبات البذور (الثمار)، والزيت العطري والجذور والأوراق. يحتوي الشمر على زيت طيار، وأهم محتويات الزيت الطيار مركب الأنيثول Anethol والفينشون Fenchon والمثيل تشا فيكول وفلافونيدات

وكومارينات، الذي يشمل البيرغيتين وكذلك يحتوي النبات ستيرويدات.

الاستعمالات:



استخدم الشمر من عهد القراعنة، حيث كان يسمى باللغة الفرعونية «شماري»، وقد عثر علماء الآثار على حبوب الشمر في مقابر بن حسن ودهشور، بينما ورد في بردية هاريس الطبية تحت اسم «شامارون».

ومن المعروف أن اسمه بالقبطية القديمة «شمارهتوت»، لكنه جاء في بردية «أبيرز» وبرلين تحت اسم بسباس الذي احتفظ به العرب وحرفوه بعد ذلك إلى بسباس. وتعد محافظة أسيوط بمصر من أكبر محافظات مصر إنتاجاً لبذور الشمر.

وهناك وصفات فرعونية للشمر، حيث جاء الشمر في بردية هيرست منبهاً عطرياً للمعدة - أما في بردية إبيرز الطبية فكتب عن الشمر لعلاج حالات انتفاخ المعدة وكثرة الغازات، ويدخل ضمن عدة وصفات لعلاج نزلات البرد وتسكين الآلام، ويستعمل زيتة في صناعة العطور وبعض الدهانات الطبية أيضاً. كما عدَّ بعض المؤلفين القدامى الشمار علاجاً للدغة الأفعى. وفي القرون الوسطى عدَّ النبات علاجاً للسحر.

وفي الطب الحديث يستخدم الشمر على نطاق واسع لعلاج انتفاخ وتطبل البطن وطارد للغازات. كما أنه يهدئ آلام المعدة وفاتح للشهية، ويصنع مدرراً للبول ومضاداً للالتهاب. وعلى غرار اليانسون والكرأوية يصنع نقيع من الشمر ممتاز لإقرار الهضم وخفض تمدد البطن، وتقيد الثمار في علاج حصى الكلى، وعندما تمزج مع مطهرات بولية مثل عنب الدب تصبح علاجاً فاعلاً للالتهاب المثانة. يمكن أخذ نقيع البذور كسائل غرغرة للتهاب الحلق ومقشعاً معتدلاً. والشمر مأمون جداً للأطفال، ويمكن أن يعطى كنقيع أو شراب للمعص للأطفال، ويمكن أن يعطى كنقيع أو شراب للمعص للتسنين المؤلم عند الرضع. كما أن الشمر يزيد من إدرار الحليب. كما أن العشبة

تستخدم غسولاً للعين المتقرحة، وكذلك لالتهاب الملتحمة. كما أن لبذور الشمر شهرة قديمة في تخفيف الوزن.

- يستعمل مُغلى بذور الشمر بمعدل ملء ملعقة في ملء كوب ماء، مُغلى ويترك مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل 3 مرات يومياً لحالات المغص والقيء وغازات المعدة.

- يستعمل ملء ملعقة صغيرة بعد غليه مدة 5 دقائق مع ملء كوب ماء، ثم يبرد ويصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم لعسر البول والطمث والتهابات الكلى والمسالك البولية.

- يستعمل ملء ملعقة طعام من بذور الشمر مع ملء كوب ماء مُغلى مرتين في اليوم صباحاً ومساءً، لحالات الاضطرابات الهضمية والإمساك والصرع.

- يستعمل مُغلى بذور الشمر في النمسا حالياً شرباً للأطفال، وذلك بوضع ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الشمر في كوب من الماء المغلى وتركه مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب مهدئاً ومنوماً للأطفال.

- يستعمل مزيج بكميات متساوية من الشمر والكرأوية لتهدئة الأعصاب وللنفساء.

- يستعمل مُغلى الشمر غرغرة لالتهابات الفم واللثة.

- يستعمل مُغلى الشمر على هيئة حقنة شرجية لحالات المغص المعوي للأطفال.

- تستعمل أوراق الشمر الطازجة بعد غليها في الماء على هيئة كمادات أو لبخات لحالات التهابات الأعضاء التناسلية.



الشيزندرة الصينية

Schisandra



وتعرف أيضاً بالسوسل الصيني، وهي شجيرة متسلقة خشبية دائمة الخضرة، يصل ارتفاعها إلى نحو ٨ أمتار. تحمل أزهاراً قرنفلية اللون على شكل سنابل، وتعطي هذه الأزهار ثماراً غنية الشكل حمراء اللون. تعرف الشيزندرة الصينية علمياً باسم *Schisandra chinensis* من الفصيلة الشيزندرية *Schisandraceae*.

الموطن الأصلي للنبات: الشيزندرة الصينية: شمال الصين، وبالأخص في مقاطعة حيلين وليانونغ وهيبي. الجزء المستخدم من النبات الثمار العنبية. تحتوي الثمار على ليفانات وأهمها شيزندرين، ديوكسي الشيزندرين وغوميسين. كما تحتوي ستيرولات نباتية مثل بيتا سيتو ستيرول وستجما ستيرول. وتحتوي أيضاً على زيت طيار وفيتاميني ج، هـ.

الاستعمالات،

تحتل عشبة الشيزندرة الصينية مكانة رفيعة بين الأعشاب الصينية المقوية الأخرى كمقوومصح ممتاز، وهي تساعد في تقوية الكلى والأعضاء الجنسية، وتحمي الكبد، وتقوي الوظائف العصبية، وتنظف الدم.

لقد ركزت الأبحاث المجراة على النبات بشكل واسع على الليغنانات التي لها مفعول مضاد لتسمم الكبد: حيث تحمي الكبد تماماً من هذه السموم. وقد تم التعرف إلى نحو ٣٠ ليغناناً، وجميعها تساهم في هذا المفعول. وقد أفادت الأبحاث منذ ١٩٧٢م عن مفعول الشيزندرة المفيد للكبد، وأشارت تجربة إكلينيكية واحدة عن معدل نجاح ٧٦٪ في علاج المرضى المصابين بالتهاب الكبد دون ملاحظة أي تأثيرات جانبية. ومن المعروف أن الشيزندرة الصينية تنبه الجهاز العصبي المركزي وتزيد سرعة استجابة المنعكس العصبي، وتحسن صفاء الذهن. ويقول الصينيون: إن للعشبة دوراً كبيراً في علاج الاكتئاب، وهي معروفة بأنها تحسن الهيجوية والنسيان.

تنبه الشيزندرة الصينية الرحم، وتقوي التقلصات المنتظمة، وقد بينت الأبحاث الصينية أن عشبة شيزندرة الصينية ذات خصائص مكيفة؛ تساعد الجسم في التلاؤم مع الكرب. وتعد عشبة الشيزندرة الصينية منبهةً جنسياً، ولعلها أن تكون أشهر ما تكون مقوياً جنسياً للرجال والنساء على حد سواء. ويقال: إنها تزيد إفراز السوائل الجنسية، وتحسن القدرة الجنسية لدى الرجال.

كما أن هذه العشبة ذات فائدة مثبتة للكبد، وتستخدم في علاج التهاب الكبد وضعف وظائفه.

كما تستعمل للأرق والنوم الذي تعكره الأحلام. وتستخدم لعلاج الأمراض العقلية مثل العصاب، وتعطى أيضاً لتحسين التركيز والذاكرة. وهي علاج تقليدي للنسيان والهيجوية، وتستخدم في علاج العدوى التنفسية، مثل السعال المزمن وضيق النفس والأزيز.



بدأ الصينيون مؤخراً في استعمال العشبة لعلاج الحساسية ومشكلات الجلد الأخرى بما في ذلك الأكزيما.

يوجد مستحضر مقنن من عشبة الشيزندرة الصينية متوفر في مخازن الأغذية الصحية، بحيث يؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً.

الصفصاف الأبيض White Willow



الصفصاف الأبيض عبارة عن شجرة كبيرة، يصل ارتفاعها إلى ٢٥ متراً، لها أوراق خضراء مستديمة، وأزهار كثيرة متدلية. يوجد منها عدة أنواع، أهمها الصفصاف القرمزي، والصفصاف القصف، والصفصاف الأرجواني. يعرف الصفصاف الأبيض علمياً باسم *Salix alba*. من الفصيلة الصفصافية *salicaceae*.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبا وأمريكا الشمالية وآسيا، ويزدهر في المناطق الرطبة مثل ضفاف الأنهار. الجزء المستخدم من النبات لحاء السوق، الذي يحتوي جلوكوزيدات فيتولية وحمض الساليسيليك وفلافونيدات وحموض العفص.

الاستعمالات،

استخدم الصفصاف على زمن الفراعنة، حيث يسمى باللغة الفرعونية «تاري». وكانت شجرة الصفصاف مقدسة عند الفراعنة، ومن عادات الملوك في محافظة دندرة زراعة شجر الصفصاف أمام تمثال المعبود «هاتور»، وذلك ضمن الطقوس الدينية في الأعياد والمواسم. وقد عثر علماء الآثار على أوراق الصفصاف ضمن الأكاليل، التي وجدت على جثث الموتى وموميات كل من «أحمس الأول» وأمينوفيس الأول من

الأسرة الثامنة عشرة، وأيضاً الأميرة «نيسي خونو» من الأسرة الثانية والعشرين. كما وجدت أوراق وأغصان الصفصاف في مقبرة شيخ عبد القرنه. وقد ورد الصفصاف في بردية «هيرست» ضمن عدة وصفات علاجية، وخاصة لحالات العجز الجنسي، وموضعياً لعلاج ألم الضرس: كمسكن موضعي، ولعلاج نزلات البرد، وضعف الأوعية الدموية، وكمبرد لها أيضاً بطريقة موضعية. كما استخدم الصفصاف منذ آلاف السنين في أوروبا وإفريقية وآسيا وأمريكا الشمالية، لتفريج آلام المفاصل وعلاج الحمى، وهو يستحق الشهرة بوصفه المصدر الأصلي لحمض الساليسيليك «سلف الأسبرين». وقد اقترح دسقوريدس، وهو طبيب يوناني من القرن الأول الميلادي تناول أوراق الصفصاف المسحوقة مع قليل من الفلفل لتفريج ألم أسفل الظهر.

يقول أبو بكر الرازي في الصفصاف: «تستخدم أوراق الصفصاف لعلاج قروح الفرائش، وإذا كانت القرحة في المنطقة القطنية نتيجة للرقود الطويل في الفراش، فيجب أن ينام المريض على سرير قد نزع منه في هذا الموضع لوح وكشف هذا المكان، بحيث يغطي بدواة متخذة من قماش الكتان ليصيب الموضع، وإن شئت رششت تحته الماء البارد وهرشت الصفصاف.

- يستعمل مشروب مغلى أوراق الصفصاف بمعدل كوب واحد صباحاً، وذلك بأخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق في ملء كوب ماء مغلى، ويترك مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في الصباح، وذلك لخفض ارتفاع نسبة سكر الدم.

- يستعمل مغلى أوراق وقشور الصفصاف شراباً حيث يؤخذ ملء ملعقة من خليط الأوراق والقشور، وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلى ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ٣ مرات في اليوم، وذلك لحالات الحمى المتقطعة، والروماتزم المفصلي، والنقرس، والتهابات المثانة، وارتفاع درجة الحرارة.

- تستعمل كمكدمات مغلى أوراق وقشور وجذور النبات فوق المناطق المصابة لعلاج القروح، وعدم تلوث الجروح، ولبعض الأمراض الجلدية المزمنة.

- يستعمل مغلى الصفصاف غرغرة أو مضمضة بمعدل ثلاث مرات في اليوم لالتهاب اللوزتين واللثة والفم.

الصمغ العربي Gum Arabic

هو صمغ جاف يفرز عن طريق خدش جذوع أشجار الطلح العربي أو السنط السنغالي، وبعد خدش جذوع هذه الأشجار بفيضان أو أي أدوات ثقيلة وحادة وقوية، يخرج من الجذوع سائل لونه أبيض يميل إلى الأصفر، شفاف زجاجي، ولكن بعض الأشجار من الطلح تفرز هذا السائل الصمغي دون خدش جذع الشجرة، والمثل على ذلك أشجار

الطلح الموجودة في وادي حريملاء المكتزة الأرض المحيطة بجذع الشجرة بالصمغ الجميل الذي يجمع يدوياً.

يعرف الصمغ علمياً باسم Acacia Senegal، وسمي بهذا الاسم، لأنه أول ما اكتشف الصمغ اكتشف في السنغال. وهو يتبع الفصيلة البقولية Leguminosae.

الموطن الأصلي للصمغ العربي:

الجزيرة العربية، وقد اشتق اسمه من هذه البلاد وكذلك السنغال وغرب إفريقيا وفي إفريقيا الوسطى.



المحتويات الكيميائية للصمغ العربي :

يتكون الصمغ العربي من الملح الكلسي مع كميات قليلة جداً من البوتاسيوم والمغنسيوم لحمض الأرابيك Arabic acid وعند حلماته بـحمض الهيدروكلوريك تنتج المواد الآتية:

L-rhamnopyranose, L-arabinofuranose, D-galactopyranos وحمض الدوبيونيك ووحدات متشعبة للجلاكتوز، التي تحمل سلاسل جانبية من الأرابينوز والرامنوز وأحماض اليورونيك، يحتوي الصمغ على كميات صغيرة من البروتين، وكذلك على إنزيم الأوكسيداز وماء.

الاستعمالات :

يستعمل الصمغ العربي على نطاق واسع، فقد كان الصمغ ينقل من خليج عدن إلى مصر في القرن السابع عشر قبل الميلاد، وقد قيل عنه في أعمال ثيوفراستوس على أنه ينتج في مصر. كان المنتج الأفريقي الغربي يستورد من قبل البرتغاليين في القرن الخامس عشر. وقد أنشأت شركة الصمغ العربي المحدودة، وهي شركة صاحبة امتياز أسست من قبل الحكومة السودانية، تنتج هذه الشركة وحدها ٤٠٠٠ طن من الصمغ سنوياً. يستخدم الصمغ كعامل مثبت Stabilizer وفي المستحلبات emulsion وفي الصناعات الصيدلانية لأقراص المص Lozenges، وتستخدم خواصه المطرية في مستحضرات متنوعة للسعال والحلق والإسهال، ولا يتوافق مع المواد المؤكسدة الفورية مثل الفينولات ومع فيتامين أ وزيت كبد القد، وله استعمال واسع في الصناعات الغذائية والمشروبات، قامت كلية الطب في جامعة الخرطوم في السودان بدراسة بحثية على الصمغ السنغالي من قبل علماء في الطب، وذلك على مرضى الفشل الكلوي، أو المرضى الذين حالاتهم تستدعي إجراء غسيل أو زراعة، وأعطوا جرعات مقننة على الريق يومياً، ووجدوا أن حالات المرضى المصابين بمشكلات كلوية قد تؤدي إلى الغسيل الكلوي قد تحسنت كثيراً.



الطرخشقون Dandelion



الطرخشقون عشبة برية معمرة يصل ارتفاعها نحو ٥٠ سم، لها أوراق قاعدية فوق الأرض مباشرة ومجمعة، وهي طويلة ومثلثة بخشونة. أزهارها كبيرة وصفراء اللون، وكل زهرة منها في رأس ساق طويل أجوف، جذورها طويلة، وتحتوي مع الساق سائلاً أبيض

كالحليب. يعرف النبات علمياً باسم *Taraxacum officinale* من الفصيلة المركبة Compositae.

الموطن الأصلي للطرخشقون، ألمانية وفرنسة وفي معظم أنحاء العالم، وتنتشر في المنطقة الجنوبية بالمملكة العربية السعودية.

الجزء المستخدم من النبات الأوراق والجذور. يحتوي الجذر على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية وتربينات ثلاثية وفيتامين أ، ب ٢، د. تحتوي الأوراق على كومارينات، كاروتينويدات ومعادن وبالأخص البوتاسيوم.

الاستعمالات:

تستخدم أوراق الطرخشقون على نطاق واسع في الطب الشعبي الغربي مدرّة للبول. وقد أوصت بها كتابات الأطباء العرب في القرن الحادي عشر الميلادي. وفي

كتاب عن طب الأعشاب الطبية وضعه أطباء ميدفاي في ويلز في القرن الثالث عشر الميلادي، وللجذر تاريخ أقصر من الاستخدام الطبي، وهو مفيد للكبد.

تستعمل أوراق الطرخشقون لعلاج الرمد؛ وذلك بغسل الأجفان الملتهبة بمنقوع دافئ من الأوراق، وذلك بنقعها مدة ٢٤ ساعة في الماء البارد، ثم يصفى المنقوع ويدفأ قليلاً، ثم يستعمل للغسل. كما يستعمل مغلى الجذور مع الأوراق لمعالجة جميع إصابات الكبد، وما ينتج عنه من اضطرابات في الهضم والدورة الدموية والبول السكري. بما في ذلك الإصابة بحصاة المرارة والتهاب الكيسي الصفراوي. يؤكد بعض الأطباء أن الطرخشقون يعيق خلايا السرطان عن النمو ويساعد على الشفاء منه، ويقوي مناعة الخلايا السليمة في الجسم، ويزيد في قدرتها على تمثيل الغذاء. لقد أكد البحث المنشور في مجلة *Planta Medica* سنة ١٩٧٤م، أن أوراق الطرخشقون مدرة قوية للبول، خلافاً للمدرات التقليدية الأخرى، التي تسبب نقص البوتاسيوم، فإن أوراق الطرخشقون تحتوي على مستويات عالية من البوتاسيوم مما يوفر كسباً إضافياً للمعدن.

كما بين بحث ألماني نشر سنة ١٩٥٩م، أن للجذر مفعولاً تنظيفياً هاماً للكبد وينبه إنتاج الصفراء. كما أنه مر معتدل وملين لطيف. كما أن أوراق الطرخشقون تخفض ضغط الدم المرتفع، ويخفض حجم السوائل في الجسم. كما أن الطرخشقون يعد من أكثر الأعشاب الطبية المزيلة للسمية، وهو يصنع أساساً على الكبد والمرارة للمساعدة في طرح الفضلات. كما أنه ينبه الكلى لإزالة السموم من الجسم عن طريق البول. كما أن له تأثيرات جيدة على كثير من المشكلات الجلدية مثل حب الشباب والصدفية والإكزيما وحالات التهاب المفصل بما في ذلك النقرس. جذر الطرخشقون له تأثير فاعل على المرارة، حيث يستخدم للحيلولة دون حصى المرارة، وقد تساعد الأوراق أيضاً في تفكيك حصوات المرارة المتشكلة.



العدس

Lentil



نبات عشبي حولي، يصل ارتفاعه إلى ٣٠ سم، أوراقه مركبة خضراء ناصعة، أزهاره صغيرة بيضاء مشوبة بزرقة. ثماره جرابية تحتوي على بذرة إلى بذرتين ذات لون رصاصي إلى بني ومدورة ملساء.

يعرف النبات علمياً باسم *Lens esculenta* من الفصيلة البقولية *Leguminosae*.

الجزء المستخدم من العدس: البذور فقط.

الموطن الأصلي للعدس: مصر وجنوب أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية وغربي آسيا، ويزرع على نطاق واسع في المناطق الجنوبية من المملكة، ويعد غذاءً جيداً، ويعرف في المنطقة الجنوبية باسم «اليلسن».

المحتويات الكيميائية للعدس:

تحتوي بذور العدس على مقادير كبيرة وكميات قليلة من الدهن والنشاء، كما يحتوي على البوتاسيوم والمنجنيز والكالسيوم والحديد والفسفور وفيتامينات ب، ج، ولذا فقد عُدَّ في مقدمة المواد الغذائية، بل هو أفضل من اللحوم.

من الطريف أن الذين عاشوا قبل الميلاد كانوا أكثر إدراكاً لفوائد العدس الجمّة من الذين أتوا بعد الميلاد. واليوم يعد العدس في مقدمة الأغذية التي تعطي قدرة غذائية عالية، وبالرغم من رخص ثمنه، فهو يطبخ مع البرغل في الطعامات الشعبية الشهيرة المسماة المجدرة، وقد لا يعلم محبو هذه الأكلة أنهم إنما يتناولون طعاماً ثميناً جداً في قائمة الأطعمة المغذية، فالعدس يكاد يكون معادلاً للحم من حيث القيمة الغذائية. وإذا شئنا الدقة أن العدس يفوق اللحم في بعض النواحي. فهو يحتوي على مقادير من البروتين تكاد تغني آكلة عن تناول اللحم. كما يحتوي على مواد كربوهيدراتية، وهذه العناصر تجعل مقداراً من العدس لا يتجاوز ٥٠ جراماً يعطينا قدرة حرارية مقدارها ٣٣٢ سعراً. وعليه يجب أن يكون العدس غذاءً أساسياً للذين يبذلون مجهودات عضلية شاقة. كما أن احتواء العدس على المعادن الهامة يفيد أكله في تقوية العظام والأسنان والدم. ونظراً لغنى العدس بفيتامين ب، فإنه يعد مقوياً للأعصاب. وننصح بتناول العدس غير المقشور؛ لأن فيتامين ب يتركز في قشور العدس. والعدس يعد من الأغذية البروتينية التي هي في المرتبة الثانية، وذلك لأن بروتينات الأغذية النباتية أقل جودة من بروتينات المنتجات الحيوانية بالنسبة لصلاحيتها للتغذية وقابليتها للامتصاص. وما تولّد من الأحماض الأمينية المتنوعة بالجسم. والعدس به نسبة مرتفعة من المواد الكربوهيدراتية، وأفضل صورة لتناول العدس أن يؤخذ في صورة حساء قبل الوجبة؛ ثم يتبع بطعام منتجات غذائية متنوعة.

ويجب على الأشخاص المصابين بآفات في معدتهم عدم الإكثار من تناول العدس؛ لأن قشوره قد تؤذي معداتهم، وتسبب لهم نفخة وتفسخات وغازات، وإذا كان لا بد من تناوله فليستعملوا العدس المقشور والمتوافر في المطاحن وفي الأسواق الكبيرة.

يوصى بأكله من قبل المصابين بفقر الدم والناقهين والأطفال والمصابين بعسر الهضم وذوي الأعمال الفكرية. ويمنع تماماً عن البدينين وذوي الأمعاء الضعيفة والمصابين بأمراض الكبد والكلى والمرارة.



الكثيراء

Tragacanth

الكثيراء هو الصمغ الذي تفرزه سوق نبات القناد Astragalus، الذي يعرف علمياً باسم Astragalus gummifer من الفصيلة البقولية Leguminosae وبعض الأنواع الأخرى من جنس الاستراجالس.

الموطن الأصلي لنبات القناد: هو شبه الجزيرة العربية وجبال الأناضول وسوريا والعراق وإيران والاتحاد السوفيتي سابقاً.

وصمغ الكثيراء عبارة عن شرائح مسطحة، يصل طولها عادة إلى ٢٥ ملم، وعرضها نحو ١٢ ملم، لها لون أبيض، فهو مائل إلى الإصفرار نوعاً ما، شفاف، له مكسر قصف عديم الرائحة، وله طعم خفيف، ينتفخ صمغ الكثيراء عند غمره في الماء، ويتحول إلى كتلة هلامية، يذوب قسم منه في الماء.

المحتويات الكيميائية للكثيراء:

تتكون الكثيراء من قسمين: قسم يذوب في الماء يعرف باسم Tragacanthin، وقسم لا يذوب في الماء ويعرف باسم Bassorin، وكلا القسمين غير ذوابين في الكحول. يمكن فصل النوع الأول عن الثاني بالترشيح العادي للسائل الحليبي، المخفف كثيراً بالماء، ويمكن تقويم النوع الأول عبر تبخير قسامة الماء من الرشامة. والجزء غير القابل للذوبان في الماء هو النوع الثاني ياسورين.



وكما هو الحال في الصمغ الأخرى تتكون الكثيراء من وحدات وحمض اليورونيك وعند حلماًة هذه الوحدات السكرية بحامض أو قلوي ينتج حمض الغالاكتورونيك $glacturonic\ acid, D-galactopyranose\ L-arabinofuranose, D-xyopyranose$ كما تحتوي على بروتين وأحماض أمينية.

الاستعمالات:

تستعمل الكثيراء على نطاق واسع، فهي تستخدم في الصيدلة كعامل معلق $Suspending$ للمساحيق غير الذوابة أو كعامل رابط $Binding$ في صناعة الحبوب $Pills$ والأقراص $Tablet$. كما تستخدم كمادة مليئة ومنعمة ومكثفة للشعر.



الكشمش CURRANTS



الكشمش عشب شجيري يصل ارتفاعه إلى ٥,١ متر، له أوراق كفية الشكل مفصصة، وأزهار صغيرة بيضاء، وعناقيد من العنبات السوداء.

موطن نبات الكشمش المناطق المعتدلة من أوروبية وغرب آسيا ووسطها وجبال الهماليا. يزرع من أجل ثماره الحلوة المرة. الجزء المستعمل من نبات الكشمش هي الأوراق والثمار. تحتوي أوراق الكشمش على زيت طيار وفيتامين C وحمض العفص، أما الثمار أو العنبات السوداء فتحتوي على أنثوسيانوزيدات بنسبة ٣٪. وفلافونيدات وبكتين وحمض العفص وفيتامين C وبوتاسيوم وحمض الإييك. يوجد نوعان من الكشمش. وهما الكشمش الأحمر والأبيض، ويوجدان بشكل كبير ولفترة قصيرة في فصل الصيف في الولايات المتحدة الأمريكية. ولكن الكشمش الأسود هو الذي يزرع لمميزاته الغذائية والدوائية. يعشق البريطانيون مربى الكشمش، وكذلك الجيلي

المصنوع منه. أما الفرنسيون فيفضلون عصير الكشمش الأسود. وحتى مطلع القرن الماضي كان الأمريكيون يهيمنون بالكشمش الطازج وجيلي الكشمش وصلصته. إن ما أثار اهتمام الباحثين في نبات الكشمش هو احتواء العنبات على حمض الإيجيك الذي أظهرت الدراسة المبدئية أن بإمكانه إيقاف السرطان قبل أن يبدأ، وحمض الإيجيك يعد من المركبات البوليفينولية التي تعد من مضادات الأكسدة. كما ثبت أن لحمض الإيجيك القدرة على منع آثار المواد الكيميائية المسببة للسرطان في الجسم، وفي الوقت نفسه هو يستثير نشاط الأنزيمات التي تقاوم السرطان، إن هذا الإجراء المزدوج يجعل من هذا المركب أحد حلفاء الإنسان الأقوياء في مقاومة السرطان. يعد الكشمش غنياً بالألياف شأنه في ذلك شأن أغلب العنبات، فكل أنواع الكشمش سواء الأسود أو الأحمر أو الأبيض تمد الجسم بمقدار ٢ جرام من الألياف؛ أي نحو ٨٪ من المقدار اليومي. ومن المعروف أن الألياف تقوم بما هو أكثر من السيطرة على مشكلات الهضم مثل الإمساك ومرض البواسير، حيث إنه يساعد على الوقاية من الإصابة بالمشكلات الصحية الخطيرة مثل ارتفاع الكوليسترول وأمراض القلب.

لقد أجريت دراسة على ٢١٩٣٠ شخصاً
 فنلندياً، ووجدوا
 أن الأشخاص
 الذين حصلوا على
 ١٠ جرامات زيادة من
 الألياف في اليوم انخفض لديهم
 خطر الوفاة تأثراً بأمراض القلب بنسبة ١٧٪.

إن تناول الكشمش مرة أو مرتين في اليوم مع المزيد من الفواكه والخضراوات سوف يمد الجسم بما يحتاجه من الألياف لمساعدة الدورة الدموية على الانتظام.



تستخدم أوراق نبات الكشمش في أوروبا: نظراً لمفعولها المدر للبول وتحث على

إزالة السوائل، كما تساعد الأوراق في خفض حجم الدم، ومن ثمّ تخفض ضغط الدم المرتفع، كما تستخدم الأوراق كسائل غرغرة لالتهابات الحلق وقروح الفم. ووفقاً للباحثين الفرنسيين أن أوراق الكشمش تزيد من إفراز الغدد الكظرية للكورتيزون، ومن ثمّ تنبه نشاط الجهاز العصبي الودي، وربما يفيد هذا المفعول في علاج الحالات ذات الصلة بالكرب. ونظراً لغنى ثمار الكشمش بفيتامين C، الذي يساعد في المقاومة ضد العدوى، ويشكل دواءً قيماً لعلاج الزكام والأنفلونزا. ووفقاً لمرجع الأعشاب الطبية «وليس» إن العصير مماثل في جودته لعصير الليمون الحامض إن لم يكن أفضل للمرضى المصابين بذات الرئة والأنفلونزا. كما يساعد الكشمش في وقف الإسهال وتخفيف عسر الهضم.

يوفر كوب واحد من عصير الكشمش الأسود كمية ضخمة من فيتامين C تبلغ ٢٦٠ ملجم، وهي أكثر من أربعة أضعاف الحصة الغذائية الموصى بها منه. كما توفر أيضاً ٤٩٠ ملجم من البوتاسيوم مقارنة بـ ٥٥ ملجم من فيتامين C و ٢٤٠ ملجم من البوتاسيوم في كوب واحد من الكشمش الأبيض أو الأحمر، وتعد هذه الكمية أيضاً كمية جيدة من هذه المغذيات الأساسية. إن كل أنواع الكشمش منخفضة السعرات الحرارية، حيث يحتوي الكوب الواحد الطازج فيه على ٧٠٪ سعرة حرارية. ويعد الكشمش مضاداً للبكتيريا ومضاداً للالتهابات ويعززون هذا التأثير إلى الأنثوسيانين وهو من صيغ الفلافونيدات، التي يحتويها الكشمش المجفف لعلاج الإسهال، خاصة الإسهال الناتج من الإصابة ببكتريا الأشريكية القولونية Escherichia Coli، وهو نوع شائع من أنواع البكتريا المسببة للإسهال. كما يستخدم الأوروبيون وعلى نطاق واسع شرب الكشمش الأسود لتخفيف التهاب الحلق المقترح.



الكمثرى

Pear

الكمثرى هي ثمرة لنبات شجري مثمر معمر، ويوجد منه أنواع كثيرة. تشبه ثمرته التفاح، ولكنها أطول تتخذ الشكل المخروطي كالمثلث، وزهر نبات الكمثرى أبيض، يظهر عادة مع الأوراق في فصل الربيع. وطعم ثمرة الكمثرى أحلى من التفاح، وعصيرها غزير بالماء.

تعرف الكمثرى علمياً باسم *Pyrus communis* من الفصيلة الوردية، *Rosaceae* ومن الأنواع الأخرى المشهورة *Pyrus syriacus*, *P. bovei* ويوجد نحو ستة وخمسين نوعاً مختلفة الحجم واللون والطعم.



المصدر النباتي للكمثرى: الموطن الأصلي هي آسيا، وظهرت في أوروبا منذ عصور سحيقة.

الجزء المستعمل من النبات: الثمار الناضجة والأزهار.

المحتويات الكيميائية للثمرة:

تحتوي على سكاكر وأحماض مثل حمض المالك وحمض الستريك وحمض الكوئيك ومواد هلامية وبكتين ومواد عفصية ودهن وفيتامينات أ، ب^١، ب^٢، ب^٣، ب^٤، ج. تحتوي الثمرة على أملاح معدنية مثل الفسفور والنحاس والزنك والصوديوم



والكالسيوم ومغنسيوم والكبريت واليوتاسيوم والحديد والمنجنيز واليود والزرنيخ. كما تحتوي على جلوكوزيدات سيانوجينية في البذور، وأهم مركب هو الأمجدالين.

الاستعمالات:

عرف العرب الكمثرى التي تسمى في بعض البلدان العربية باسم «عرموط» أو «عرنوط» أو «أجاص»، وهذه التسمية خطأ. لقد تحدث عنها أطباؤهم وعلماءهم

وشعراؤهم. فقد قال الأطباء فيها «إنها تقوي المعدة والأمعاء، وتقطع العطش، وتسكن الصفراء، وتعقل البطن، وتدخل الجراح.

وقد قال فيها الشاعر «ظافر الحداد الإسكندري»:

لله وافد كمثرى ذكرت به	ما كنت أعهد في أيامي الأول
لم أدنه من فمي إلا وأحسبه	من النهود لذيذ العض والقبل
فذقت من طعمه ما كاد يبلغ بي	ما ذقت من رشف محبوب على عجل
أكرم بزورته لو أنها اتصلت	أو أنه كان فيها غير منفصل
لو كنت أملك حكم الأرض ما حملت	نبثاً سواء على سهل ولا جبل

في الطب الحديث والغذاء:

يقولون: إنها فاكهة ثمينة، وفيها خواص لتنظيف المعدة والأمعاء، ولها غني بالمعادن وبالأخص معدن المنجنيز، الذي يعطيه خصائص حيوية ثمينة وعظيمة. والكمثرى من الفواكه ذات المحتوى السكري العالي، ولكن سكرها لا يضر المصابين

بمرض السكر؛ لأنه سهل الهضم والتمثيل. وقشرة ثمرة الكمثرى غنية بالمواد العفصية، وكذلك فهي مقبضة وتعطي في حالة الإسهال. إن أزهار الكمثرى لها خواص مدرة للبول، ومُغلى الأزهار يفيد في بعض اضطرابات المجاري البولية، وبخاصة في حالات التهاب المثانة.



تعطى الكمثرى لكل الأفراد بما فيهم الأطفال، بشرط أن تكون ناضجة. ويمكن أكل الكمثرى نيئة أو مطبوخة، أو يصنع منها مربيات، وتحفظ الكمثرى بخواصها الكيميائية وفوائدها.

توصف الكمثرى للروماتزم والصرع والتهاب المفاصل والوهن الجسمي والعقلي وفقر الدم والسل والإسهال، والسكري.

يؤخذ منها من ٣٠٠-٥٠٠ جرام في اليوم قبل الغداء، أو يؤخذ من عصيرها من ٢-٣ أكواب.



الكوكا

Coca

أشجار يصل ارتفاعها إلى نحو ستة أمتار إذا ما تركت بدون تقليم، وهي معمرة وطولها لا يزيد عن ١,٥ م نتيجة للتقليم المتواصل. الأوراق بسيطة وحافتها ملساء تامة ولها عنق قصير، الأزهار منفردة أحادية أو مجتمعة بشكل مجموعات صغيرة. الثمرة تشبه الكرز، ولها بذرة واحدة.

يوجد نوعان من الكوكا، ويعرفان علمياً باسم *Erythroxylum coca truxillense*، *coca* من الفصيلة *Erythroxylaceae*.

الموطن الأصلي: الكوكا الأمريكية تنمو في بيرو، بوليفيا، أما الكوكا الآسيوية فتتبع في سيلان وجاوا.

الجزء المستخدم: الأوراق فقط.





المحتويات الكيميائية :

تحتوي أوراق الكوكا على قلويدات من مجموعة التروپين Tropane alk ، وأهم هذه القلويدات الكوكائين Cocaine وسنمايل كوكائين cinnamyl cocaine والفاتروكسيلين Truxilline- & وهايجرين Hygrine ، كما تحتوي الأوراق على مواد شمعية وعطرية وسكرية وأحماض عضوية.

الاستعمالات :

تستعمل أوراق الكوكا من قبل الهنود الحمر مضغاً ممزوجة بالرماد لتنسيهم التعب والعطش والجوع. ويستخدم مركب الكوكائين كمادة مخدرة موضعية في العمليات الجراحية البسيطة مثل الأنف والأذن والعين، ولكنه لم يعد يستعمل؛ نظراً لسميته وإلحاده الإدمان. ويعد الكوكائين والكوكا من أقوى المنشطات للجهاز العصبي المركزي ويعد نبات الكوكا من النباتات المخدرة، التي تسبب الإدمان النفسي والعضوي.

الكيوي

Kiwi fruits

الكيوي شجرة معمرة يصل ارتفاعها إلى نحو ٣ أمتار ذات سوق محمرة إلى بنية. أوراقها ذات أعناق حمراء، والورقة بسيطة كبيرة تشبه إلى حد ما ورق المخيط مجمدة النصل.

الأزهار بنفسجية، والثمار تشبه الليمون في الحجم، ولكنها مغطاة بشعيرات بيضاء كثيفة، ولب الثمرة يكون من الخارج أخضر فاتحاً، ثم يليه من الداخل طبقة ذات لون أخضر غامق؛ يخترق هذه الطبقة أشعة من خطوط بيضاء، تنبعث من مركز الثمرة، الذي يكون الجزء الثالث من اللب، وهو ذو لون أبيض إلى مصفر. وثمره الكيوي لذيذة جداً، ويميل طعمها إلى الطعم الليموني وغنية بالماء.

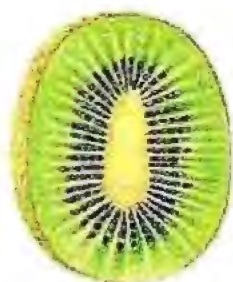
يعرف النبات علمياً باسم *Actinidia chinensis* من الفصيلة Actinidiaceae.

الموطن الأصلي لنبات الكيوي: الصين، وكانت تعرف باسم الكشمش الشائك الصيني، حتى قام مزارعو الفاكهة النيوزلنديون بتسميتها باسم طائرهم الوطني المعروف باسم (طائر الكيوي).

الجزء المستخدم من النبات: الثمرة فقط.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي كمية كبيرة من فيتامين ج ومادة الكلوروفيل، وهي الثمرة التي تحتوي



على مادة الكلوروفيل بكمية كبيرة، قد لا توجد في غيرها من الثمار، وتحتوي على البوتاسيوم كأهم معدن من المعادن، والبكتين وأنزيم الأكتينيدين Actinidin، وهو مشتق من الاسم العلمي للنبات، إضافة إلى البايوفلافونيدات، وكذلك حموض فينولية وأشباه كاروتينات.

الاستعمالات:

تحتوي ثمار الكيوي على البكتين، الذي يذوب في الدهون، ولذلك يستعمل في التحكم في مستويات الكوليسترول، تستخدم الثمرة مطرية طبيعية للحم، ويمكن أن تستخدم الثمرة لمنع اللحم القاسي، كما أن دك اللحم بها وتركها والانتظار مدة ٥٠ دقيقة قبل الطهي سيطري اللحم دون أن تظهر نكهة الفاكهة عليه، والسبب في ذلك هو أنزيم الأكتينيدين، كما أن هذا الأنزيم يمنع الجيلاتين من التخرثر، كما يساعد على تخثر الحليب والقشدة. ويمكن منع كل هذه التأثيرات عن طرق وضع ثمار الكيوي في الماء الحار دون غلي مدة قصيرة من الزمن، ولكن يجب عدم طهيها مدة أطول، لأنها تلين بسرعة يتحول الكلوروفيل عندما يؤكل إلى مركبات (توجد هذه المركبات أيضاً في الشاي الأخضر)، وقد أثبتت الدراسات المخبرية الحديثة قدرتها على مقاومة السرطان عن طريق إعاقة حركة العوامل المسببة لها، وتثبيطها لنمو الخلايا السرطانية. ويمنع عصير الكيوي أيضاً تشكيل النيتروسامين (مهدئ عامل قوي مسبب للسرطان) من النترات في الطعام.

يجب القول: إن الكيوي يعد أكثر الفواكه المغذية في العالم ومصدراً ممتازاً لفيتامين ج ومعدن البوتاسيوم.



الحلاح Colchicum

ويعرف بأسماء عديدة حسب البلدان التي ينمو فيها، فيسمى عشب القلب، وسوسن أرجواني، وزعفرانة الخريف، وحافر المهر، وخميرة العطار.

عشب معمر صغير يتراوح ارتفاعه ما بين ٣٠-٦٠ سم، له ساق على هيئة كورمة، يتراوح طولها ما بين ٢-٥ سم، وقطرها ما بين ٢-١٣ سم مغموسة في التربة، مخروطية الشكل، تعطي في فصل الخريف من إحدى جوانبها شمراخاً زهرياً قصيراً، يحمل زهرتين أو ثلاثاً، تتفتح اعتباراً من سطح الأرض، لها لون بنفسجي. الأوراق قائمة



رمحية بصلية الشكل، لونها أخضر داكن، طولها يتراوح ما بين ١٥-٣٠ سم وعرضها ما بين ٢ ونصف ٣- قليلة العدد، ونادراً ما يزيد عددها عن ٥ ورقات، حيث تتساقط بسرعة، والأوراق تظهر في وقت الربيع، وفي نهاية الربيع يذبل الشمرخ الزهري، وتظهر الثمرة على وجه الأرض على هيئة كبسولة مكونة من ثلاثة أخبية ملتصقة، ولها عدد كبير من البذور، كروية الشكل ولون أسمر مسود، قطرها نحو ٢ ملم تقريباً، سطحها منقط، ويوجد بالقرب من سرتها نتوء صغير.

يعرف النبات علمياً باسم *Colchicum autumnal* من الفصيلة *Liliaceae*.

الموطن الأصلي: بريطانيا وبلندا وتشيكوسلوفاكية ويوغسلافية وهولندا وروسيا وشمال إيران وتركيا وشمال إفريقيا.

الجزء المستخدم: الكورمات والبذور.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي كورمات اللحلاح على قلويد الكولشيسين *Colchicine* بنسبة تتراوح ما بين ٢ - ٢٥ % ونسبة عالية من النشويات ومواد زيتية وراتنجية وعفصية وصمغية وسكر القصب *Sucrose*. أما البذور فتحوي على نسبة أعلى من قلويد الكولشيسين، حيث تتراوح النسبة ما بين ٤ - ٥، وكمية قليلة من النشاء، كما تحتوي على كمية أقل من سكر القصب *Sucrose*.

الاستعمالات:

يستعمل الكولشيسين في علاج مرض النقرس *Gout* والمعروف بداء المفاصل، وكذلك في علاج الروماتزم، ولكن يجب استعماله بحذر وتحت مراقبة طبية، نظراً لسميته. كما يستعمل في علاج سرطان الدم *Leukamia* كما يستخدم الكولشيسين في مضاعفة الكروموسومات في الخلايا النباتية لبعض من أشجار وشجيرات ونباتات مختلفة لإنتاج الطفرات الصناعية.



اللوبيليا

Lobelia



وتعرف بالتبع الهندي أو اللوبيليا المنتفخة. عشب معمر صغير، يتراوح ارتفاعه ما بين ٤٠-٦٥ سم، ساقه منتصبه مضلعة الشكل، وعليه بقع بنفسجية اللون. قليل التفرع أملس في الجزء العلوي ومغطاة بالشعيرات في الجزء السفلي. الأوراق صغيرة طولها يتراوح ما بين ٥-٢,٥ سم، السفلي منها معنقة والعليا جالسة (غير معنقة)، وهي متباينة، شكلها بيضاوي متطاوّل، الحافة مسننة، وتكثر الشعيرات على الوجه السفلي للورقة. الأزهار زرقاء فاتحة صغيرة، وتجتمع في شكل عنقود في نهاية الفرع. الثمرة كبسولة منتفخة، وتحتوي كثيراً من البذور الصغيرة جداً ذات لون بني وشكل بيضوي.

يعرف النبات علمياً باسم Lobelia inflata من الفصيلة Campanulaceae.

الموطن الأصلي: أمريكا الشمالية وكندا والولايات المتحدة الأمريكية وهولندا. الجزء المستخدم: النبات كاملاً.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي اللوبيليا قلويدات تتراوح نسبتها ما بين ٢٤-٤٪ وأهم هذه القلويدات
قلويد لوبيلين Lobeline ثم يليه لوبيليدين Lobelidine ولوبيلانين Lobelanine
ولوبيلانيدين Lobelanidine وأيزولوبيلانين Isolobelanine.

كما يحتوي العقار على زيت طيار وبعض المواد الراتنجية والزيوت الثابتة.

الاستعمالات:



تستعمل اللوبيليا ضد التشنجات المصاحبة
للربو والنزلات الشعبية المزمنة. وحقنة من
كلوريد اللوبيلين تستعمل في رد الحياة عند
الأطفال حديثي الولادة الذي يتوقف التنفس
لديهم حال ولادتهم.

كما أن اللوبيلين له تأثير مقو للجهاز
التنفسي، ولكن سرعان ما يزول هذا التأثير،
وعليه لا بد من أخذ الجرعات على مدد متقاربة، كما أن اللوبيلين يستخدم في أقراص
تستعمل من أجل الإقلاع عن التدخين.



الليمون

Lemon

الليمون شجر معمر دائم الخضرة، يصل ارتفاع شجره إلى ٤ أمتار، له أوراق جلدية القوام بيضوية، لها رائحة منعشة، والأزهار بيضاء، والثمرة إما مدورة مثل ليمون بنزهير أو متطاولة، وحجمها يكون عادة في حجم البيضة، إلا أن ليمون بنزهير أصغر ومدور عادة يميل له إلى اللون الأخضر، أما النوع الكبير فلونه عادة أصفر.

يعرف الليمون علمياً باسم Citrus limon من الفصيلة الشذائية Rutaceae.

الموطن الأصلي للليمون: آسيا وازدهرت زراعته في حوض البحر الأبيض المتوسط بشكل خاص، ثم انتقلت زراعته إلى أوروبا.

الجزء المستخدم من الليمون: العصير وغلاف الثمرة وزيت الثمرة.

المحتويات الكيميائية للليمون:

تحتوي قشور ثمرة الليمون على زيت طيار، وأهم مركبات هذا الزيت ليمونين Lemonene وسترال Citral وإن نونانال n-nonanal، وإن ديكانال n-decanal، وإن دوديكانال n-dodecanal، ولينا لايل أستيت Linalyl acetate وجيرانايل أسيتيت geranyl acetate وسترونيلال أسيتيت Citronellyl acetate، وميثايل أنثرانايليت Methyl anthranilate كما يحتوي على فلافونيدات. كما يحتوي على فيتامينات مثل فيتامين ج، ويعد أغنى أنواع الثمار، حيث يحتوي كل ١٠٠ جرام من عصير الليمون على نحو ٦٥ مجم من فيتامين ج. كما يحتوي على فيتامين ب والنياسين والريبوفلافين وعلى مواد

كر بوهيدراتية وسكرية وحمض الليمون ومعادن مثل الكالسيوم والفسفور والبوتاسيوم وقليل من الحديد وعلى نسبة عالية من مادة السترين.

الاستعمالات:

ورد الليمون في بردية برلين الطبية ضمن إحدى الوصفات العلاجية؛ حيث ذكرت وصفة مكونة من عصير الليمون ممزوجاً مع اللبن الذكر والعنب والتين لعلاج النزلات المعوية. كما ورد عصير الليمون في إحدى البرديات الفرعونية لعلاج اللثة الضعيفة والمترهلة بطريقة استعمال التدليك الموضعي.

كما عرف الفراعنة قيمة عصير الليمون وفوائده في إبادة الجراثيم المسببة للعفن.

قال أطباء العرب قديماً: «إن قشر الليمون منبه قوي للمعدة، وفاتح جيد للشهية، ومقو للقلب والكبد ومدر للبول». ومن أقدم الأزمان، والناس يستخدمون الليمون دواءً شافياً من عدد من الأوبئة والأمراض: كالكوليرا والتيفوئيد والروماتزم والنقرس والإنذانات المعوية وأمراض الكبد.

ولعلنا ما زلنا نذكر كيف يشتد إقبال الناس على الليمون عند ظهور وباء الكوليرا؛ حيث نادى الأطباء باستعمال عصير الليمون، وذلك بإضافته إلى ماء الشرب بعد غليه؛ لأن الليمون له خاصية قتل جراثيم الكوليرا التي تنتشر عن طريق الماء.

وعندما يولد الأطفال يقطر الأطباء أو القابلات قطرة واحدة من عصير الليمون في عيون المواليد فور خروجهم من الأم؛ وذلك بقصد جلاء بصر المولود

حديثاً، ووقايته شر الالتهابات وانتقال الجراثيم الهاجمة في طيات جهاز والدته التناسلي. كما أعلننا نذكر كيف أقبل الناس على اتقاء مرض الإنفلونزا بوساطة الليمون عندما اجتاحت منطقتنا، وكيف أثبت الليمون مفعوله الحاسم في إيقاف فيروسات الأنفلونزا عن النمو والانتشار. وقد أعلن الطبيب الألماني الدكتور «ملتون» أن الليمون دواء أكثر فاعلية وقدرة في أمراض الفم والوقاية منها، وخاصة الأمراض التي تؤدي إلى تخلخل الأسنان وسقوطها المبكر.

والليمون مقبض للأوعية الدموية، كما أنه مخثر للدم، فهو إذن يستعمل في تضميد الجروح وعلاج القروح، فإذا ما أصيب شخص بالرعاف فما عليه إلا ذلك فوهة الأنف بقطعة قماش أو قطن مبللة بعصير الليمون، وسيكون أثر ذلك سريعاً وحاسماً. كما أن فيتامين ج يؤثر تأثيراً على فرط الغدة الدرقية؛ ولذا ينصح الأطباء المرضى المصابين بفرط الغدة الدرقية بتناول الليمون بكثرة. ولما كان المصابون ب ضخامة الغدة الدرقية يعانون من توتر الأعصاب والاضطرابات العصبية والرجفان، فإن أثر الليمون كمصدر من مصادر الفيتامين المذكور بالإضافة إلى فيتامين ب جيد لتهدئة الأعصاب.

كما أنه من المعروف أن فيتامين ج يقي من مرض الأسقربوط، وفيتامين ب يقي من التهاب الأعصاب، والنياسين يقي من مرض البلاجرا، والريبوفلافين ينظم عمليات الأكسدة والتمثيل الغذائي، ومن المعروف أن المعادن الموجودة في الليمون والسترين تقوي جدران الأوعية الدموية، وتحفظ



المعدل القلوي الذي يجب أن يكون عليه الجسم. وبالرغم من أن عصير الليمون حامضي التأثير إلا أنه إذا دخل جسماً لا يضره، ولا يزيد من درجة حموضة الدم. وهو بذلك يعد مفيداً في حالات الروماتزم والتهقرس والبول السكري، وأكدت الأبحاث الحديثة أن عصير الليمون يقضي على ٩٥٪ من الميكروبات والقدرة على تجميد فعل الجراثيم؛ حيث يقضي على المكورات العنقودية عبر ١٥ دقيقة فقط، والمكورات الأخرى خلال ٣ ساعات، وبذلك يعد الليمون مضاداً حيوياً جيداً. كما أن الليمون يلعب دوراً هاماً في تقوية الجهاز المناعي، كما أن الليمون له دور كمدر للبول، ويساعد كثيراً للتأثير الحمضي للليمون، فإن لديه القدرة على قتل الجراثيم التي تلوث الطعام، كما هو الحال بالنسبة للتيفوئيد والباراتيفوئيد والكوليرا.

ومن المعروف طبيياً أن الإنسان البالغ يحتاج يومياً إلى ٧٥ مجم من فيتامين ج، أما الطفل الصغير فيكفيه ٣٠ مجم، والطفل من عمر سنة إلى عمر ١٤ سنة يحتاج إلى كمية تتراوح ما بين ٣٠-٩٠ مجم. بينما يحتاج الفرد في سن العشرين إلى نحو ١٠٠ مجم. ثم تنخفض احتياجات الإنسان بعد ذلك تدريجياً إلى ٧٥ مجم. ما عدا مدد معينة قد يحتاج فيها الإنسان إلى جرعات كبيرة من فيتامين ج، كما هو الحال في بعض الأمراض أو العمليات الجراحية التي تصل فيها الكمية إلى ٢٠٠ مجم أو أكثر يومياً. وغالباً ما تقدم هذه الكمية على هيئة أقراص أو حقن.

- يستعمل محلول ملحي يحتوي على نحو ١٪ من عصير الليمون إلى مياه الشرب أو عصير ليمونين على طبق السلطة أو الشوربة للوقاية من أمراض الكوليرا والحميات.



- يستعمل عصير الليمون على هيئة مشروب لحالات كسل الكبد والكلى.

- ويستعمل عصير الليمون على هيئة مشروب لحالات الروماتزم وأوجاع المفاصل والنقرس، حيث إنه يساعد كثيراً على إذابة الأملاح المترسبة في المفاصل.

- ويستعمل أيضاً على هيئة غرغرة أو مضمضة ثلاث مرات يومياً لحالات التهاب الفم واللسان والحنجرة.

- ويستعمل كمادات دافئة بعصير الليمون للصداع وضربة الشمس والروماتزم المفصلي.

- يستخدم للتدليك موضعي بنصف ليمونة مدة دقيقتين يومياً لإزالة خشونة الجلد بالمرفقين.

- يستعمل مزيج مكون من عصير الليمون الطازج والجيلسرين والكلونيا، لدهان موضعي لإزالة خشونة اليدين والساقين.

- يستعمل عصير الليمون الطازج دهاناً لتفتيح لون البشرة، والتخلص من البقع والنمش.

- يستعمل عصير الليمون الطازج مع ماء الورد، حيث تغمس قطعة قطن في هذا المزيج، وتمرر على الوجه لإنعاش وتقوية بشرة الوجه.

ويعد الليمون من مضادات الأكسدة القوية، وعليه فإنه يستخدم لإخراج السموم من الجسم.



الليمون الهندي Grapefruits

ويعرف بليمون الجنة Paradisapfel. والجريب فروت أو الليمون الهندي عبارة عن شجرة معمرة يصل ارتفاعها إلى نحو ٤ أمتار. أوراقها تشبه أوراق البرتقال، والليمون بيضاوية ملساء لامعة صلبة. الأزهار بيضاء. الثمار كبيرة أكبر من البرتقال، ويوجد منه أنواع، والنوع ذو اللب الأحمر هو أفضلها.

يعرف علمياً باسم Citrus Paradisi من الفصيلة الشذائية Rutaceae. الجزء المستعمل: الثمار.

الموطن الأصلي للجريب فروت (ليمون الجنة أو الليمون الهندي)؛ الهند، ويزرع في المناطق ذات المناخ شبه الاستوائي في جميع أنحاء العالم.

المحتويات الكيميائية لليمون الهندي:



تحتوي ثمار الجريب فروت على فيتامين ج، ويعد من أكثر الثمار غنى بهذا الفيتامين، وبايوفلافونيدات وبوتاسيوم والحديد وحمض الفوليك والكالسيوم ومعادن أخرى. النوع الأحمر غنية بالبيتاكاروتين والبكتين ومركب



الليكوبين الذي يلعب دوراً كبيراً كمضاد للأكسدة ومركب الهسبريدين. كما تحتوي الثمار على زيت طيار.

الاستعمالات:

كان الليمون الهندي يستخدم فقط مع طعام الإفطار، ولكن لكونه يحتوي على مواد هامة بالنسبة للجسم فلم يعد يستخدم فقط مع طعام الإفطار، ولكنه أصبح فاكهة محبوبة تؤكل في أي وقت، والليمون الهندي مغذٍ. ويقال: إن نصف ثمرة توفر أكثر من ٥٠٪ من الحصة الغذائية الموصى بها للبالغين من فيتامين ج، كما أنها تحتوي على ٣٢٥ ملجم من البوتاسيوم و ٢٥ ميكروجرام من حمض الفوليك.

يحتوي كوب واحد من عصير الليمون الهندي غير المحلي على ٩٥ ملغم من فيتامين ج وهو أكثر من ١٥٪ من الحصة الغذائية الموصى بها منه.

الليمون الهندي غني بالبكتين، وهو من الألياف القابلة للذوبان التي تعمل على تقليل الكوليسترول في الدم، بالإضافة إلى ذلك تشير الدراسات الحديثة إلى أنه يحتوي على مواد أخرى تقي من الإصابة بالأمراض، فعلى سبيل المثال تحتوي الأنواع الحمراء والزهرية اللون على نسب عالية من مركب الليكوبين، وهو مادة مضادة للأكسدة، وتقلل خطر الإصابة بسرطان البروستاتا.

وقد ربطت إحدى الدراسات التي أجريت في هارفرد، واستمرت ست سنوات واشترك فيها ٤٨٠٠٠ طبيب وأخصائي تغذية بين تناول ١٠ حصص من الأطعمة الغنية بالليكوبين في الأسبوع، وبين انخفاض نسبة الإصابة بسرطان البروستاتا بمعدل ٥٠٪ من المواد الكيميائية الواقية الموجودة في الليمون الهندي. حمض الراكج الفينولي الذي يمنع تكون الأمينات النتروزية المسببة للسرطان، ومنها أيضاً الليمونيدات والتربينات والتربينات الأحادية التي تحفز إنتاج الأنزيمات الواقية من الإصابة بالسرطان. كما أن البايوفلافونيدات التي تلعب دوراً في إعاقة عمل الهرمونات المحفزة لنمو الأورام. كما أن ليمون الجنة يخفف آلام التهاب المفاصل، ومرض الذئبة الحمراء، والأمراض الالتهابية الأخرى. ويعتقد بأن هذا التأثير يعود لوجود مادة كيميائية نباتية تعيق عمل البروستغلندينات التي تسبب الالتهاب.

إن شرب عصير ليمون الجنة مخلوطاً مع عصير البرتقال يومياً يقي الإنسان من أمراض كثيرة، وينصح بشرب عصير مكون من برتقالة وحب ليمون الجنة وحب جزر تعصر وتشرب على الريق يومياً. هذا العصير يمنع من أزيز الرئتين وبالأخص عند الأطفال والكبار في السن.





الماش
Caw pea

الماش نبات عشبي يشبه إلى حد ما نبات الفاصوليا، ويعد أحد نباتات اللوبيا والفاصوليا، ثمرته تشبه اللوبيا، إلا أنها أصغر وذات لون أخضر، وقد وصف بأنه يشبه الكرسة الكبيرة، وطعمه طيب يعرف النبات علمياً باسم *Vigna nilotica* من الفصيلة البقولية Leguminosae.

الموطن الأصلي للنبات: الهند واليمن.

الجزء المستخدم من الماش: بذوره.

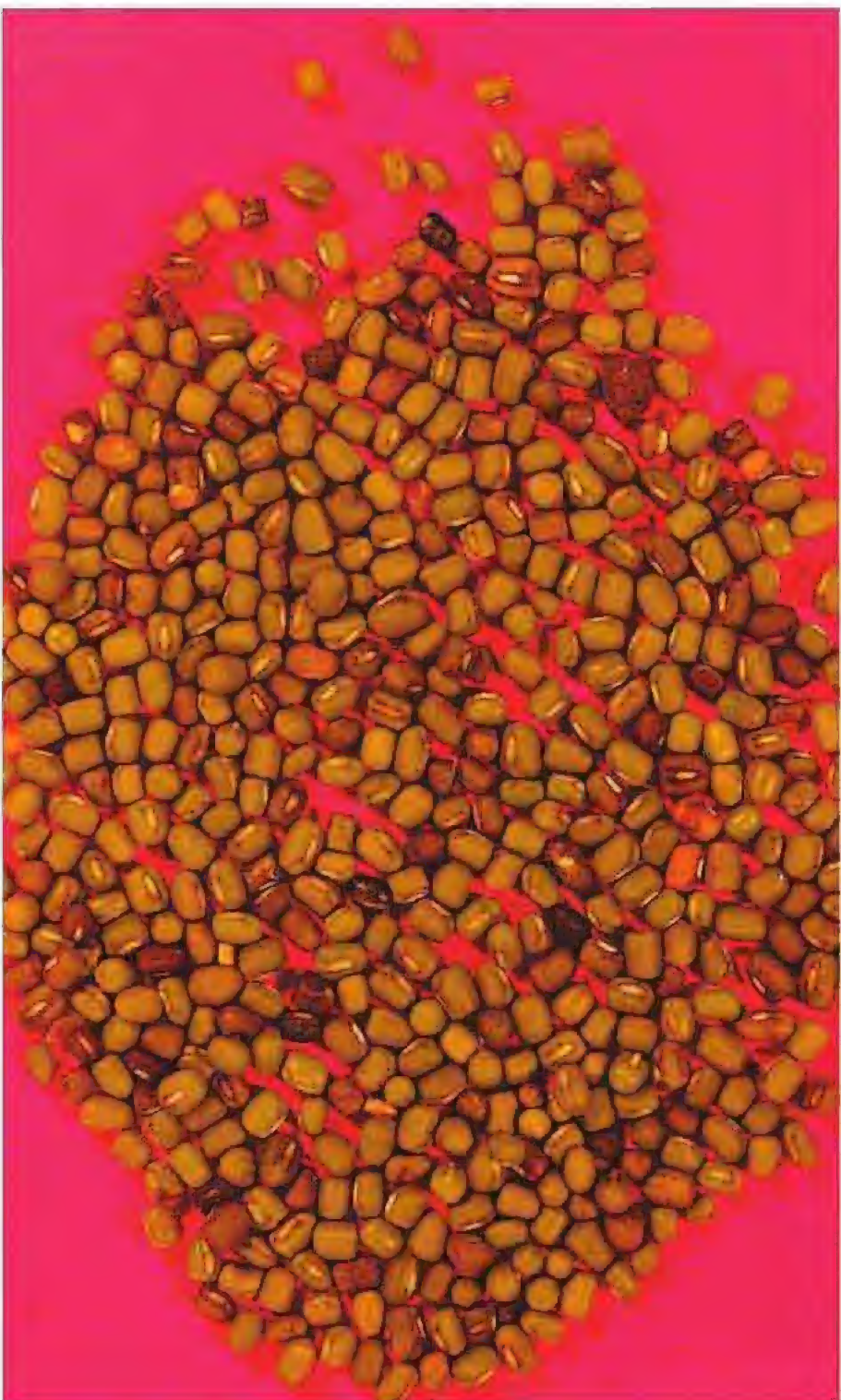
المحتويات الكيميائية:

تحتوي بذور الماش على كالسيوم بنسبة ١١.٤% وكالوري ٥.٢٢% وبروتين ١.٤% وكربوهيدرات ٥.٤% وبوتاسيوم ٠.٠٨% وثيامين ٠.٠٩% وريبوفلافين ٠.٠٤% مجم ونياسين وحمض الأسكوربيك ٢% مجم.

الاستعمالات:

استعمل الماش منذ مئات السنين، ويستعمل في اليمن على نطاق واسع ويسمى بالأقطن.

يقول داود الأنطاكي في تذكرته عن الماش: (قاطع الحرارة) وكسر سورة الدم والحمى ومقوي العصب. محلل الأورام، وجلاء للكلف، ويغير الألوان، وقاطع للعرق والاسترخاء، وجابر للكسور والإعياء).



ويقول ابن سينا في جامعه: (هو ضماد لوجع الأعضاء) خصوصاً مع طلاء العنب والشراب المطبوخ مع زعفران، ويوضع على الرض والفسخ).

ويقول ابن البيطار في جامعه: (يسكن الأعضاء إذا ضمدت به الأعضاء المتعبة، فينفعها ويسكن وجعها، ولا سيما إذا عجن مطبوخه بالزعفران والمر، يعقل البطن ويسكن الحرارة. يقلل الرغبة الجنسية، وماؤه يلين البطن. شرب مُغليّه ينفع السعال ونزلات البرد، وهو نافع للمحمومين. إذا طبخ بالخل نفع من الجرب المتقرح).

والطب الحديث يقول: إن رماد يذور الماش إذا أعطي على هيئة شاي فإنه يحدث الطلق. وإذا خلط الرماد مع الخل كان علاجاً نافعاً لقشرة الرأس. كما أنه يقطع النفت.

يستخدم الماش على نطاق واسع في الغذاء، حيث يطبخ مع الأرز، ويصنع منه حساءً جيداً.

ولكن يجب الحذر من كثرة استعماله من قبل الرجال، لأنه يخفض الباءة.





المتة نبات شجري صغير دائم الخضرة، يصل ارتفاعها إلى 6 أمتار، أوراقها كبيرة مرنة بيضوية الشكل ومسننة وقاسية، ذات أزهار بيضاء، وثمارها حمراء صغيرة، وأحياناً سود أو صفراء بحجم حبة الفلفل الأسود.

تعرف المتة بعدة أسماء مثل بهشية الشاي أو شاي باراغواي.

تعرف المتة علمياً باسم *Ilex pazaguazensis*، ولها مرادف يعرف باسم *I. palaguensis* من الفصيلة *Aquifoliaceae*.

الجزء المستعمل من النبات: الأوراق.

الموطن الأصلي للنبات: ينمو النبات برياً في شمال الأرجنتين والباراغواي والأرغواي وجنوب البرازيل وإسبانية والبرتغال، وتزرع حالياً بشكل كبير في أمريكا الجنوبية.

لا تقطف أوراق المتة إلا عندما تنضج الثمار، ثم تحمي الأوراق على نار الحطب، وتسحق ثم تخزن في أكياس مدة سنة قبل بيعها.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي أوراق المتة على مشتقات الإكزانثين بما في ذلك الكافئين والثيوبرومين والثيوفلليلن وحمض العفص، وتحتوي أيضاً على سكر وعلى فيتامين ج.



ماذا قال الأقدمون عن المته ؟

يرجع استعمال المته في أمريكا الجنوبية إلى زمن قديم جداً، حيث لاحظ المبشرون اليسوعيون منذ ما يزيد عن ٣٠٠ عام أن الهنود الحمر في أمريكا الجنوبية لا يأكلون سوى اللحم، وأنهم ومع ذلك لا يعانون من مرض الأسقربوط، وهو المرض الذي يصيب البحارة، الذين كانوا يتغذون على اللحم فقط. فاستنتج اليسوعيون أن الشاي هو المته الذي كانوا يتناولونه في فنانجين مصنوعة من الدباء، هو الذي كان يحميهم من ذلك المرض، فأطلقوا عليه اسم Mate. وهي كلمة إسبانية تعني الكرنيب (الدباء)، ويدووا بزراعة هذه الشجرة التي تشبه البهشية Houx وراحوا يشربونها. دخل شاي اليوعسين، الذي يدعى المته أو شاي الباراغواي إلى الولايات المتحدة الأمريكية عبر السبعينيات ويعد بديلاً للقهوة غير محتوي على الكافئين، كما تحتوي على فيتامين ج، مما يجعلها أكثر تغذية من نبات آخر يحتوي على الكافئين مثل القهوة والشاي والكولا والكافو. ثم قام اليسوعيون بتقديم المته للرواد الأوروبيين فتعرفوا إليها، وتعد اليوم أحد المشروبات المنبهة، التي يفضلها الأمريكيون الجنوبيون، حتى إنها أكثر شعبية من الشاي والقهوة في الأرجنتين والباراجواي والأرغواي. ويوجد بالفعل أكثر من ٢٠٠ نوع من المته تباع في الأرجنتين، حتى إنهم يدعون أن كل أرجنتيني يستهلك منها نحو ٢٥ كيلوجراماً سنوياً، ويتضاعف هذا الرقم في الأرغواي. وفي أحيان كثيرة يضيف الأمريكيون الجنوبيون المته إلى خبزهم. ويعد شراب المته هو الأكثر استهلاكاً، الذي يفضله الأمريكيون الجنوبيون، حيث لا يعدونه منبهاً ممتعاً فحسب؛ بل مانعاً للمرض أيضاً، ومدرراً للبول، يعالج احتباس البول. كما تستعمل المته منشطاً للهضم. أما رعاية البقر في الأرجنتين فهم لا يستهلكون غالباً سوى اللحم والمته تماماً كالهنود الحمر فيما مضى.

وماذا قال الطب الحديث عن المته ؟

يوصي العديد من الأخصائيين بتناول فيتامين ج في حالة الرشحاً وبما أن المته تحتوي على قدر كبير من هذا الفيتامين، فهي تعد غذاءً مغذياً ومنبهاً. وقد حثت الدراسات الحديثة على تناول المته لعلاج الصداع والشقيقة والألم العصبي والتعب

والاكتئاب المعتدل، كما أنها تخفض نسبة السكر في الدم. كما تعد المنة من أفضل المهضومات، ويفضل شربها بعد الطعام بوقت طويل لتسهيل هضمه، وإذا شربت قبل الطعام فإن شاربها يشعر بالشبع، وإذا شربت على الريق فإنها تلين المعدة والأمعاء. والإكثار من شربها لا يحدث الإمساك ولا تضر بالقلب والأعصاب كما تفعل القهوة، بل تبعث النشاط في العضلات والأعصاب، وتزيل عسر النفس، وتفيد الذين يرهقون أدمغتهم وعضلاتهم، وتساعد العمال والرياضيين على تحمل التعب والمشي والإرهاق.

كيف تحضر المنة: يوضع ملء ملعقة من المنة في كوب سبق أن وضع به السكر والليمون، ثم يصب فوقها الماء المغلى، ثم تحرك وتترك مدة خمس دقائق وتشرب، أما في أمريكا الجنوبية فإنهم يصنعون الماء بوساطة أنبوب مجوف مصنوع من الفضة أو النحاس أو القش، والمعروف باسم بومبيل، والعادة أن توضع المنة في كرة من القرع الصفراء والخشب المحفور المجوف، ويقوم الشاربون بصنعها وزخرفتها هي والبومبيل.

وقد نقل شراب المنة من أمريكا الجنوبية إلى بلاد الشام وغيرها من البلدان العربية المهاجرون والعرب إلى أمريكا والعائدون منها. وأصبح شراب المنة منتشراً في مواطن العائدين الأول، ثم انتقل إلى المدن الأخرى.

هل هناك أنواع أخرى من المنة ؟

نعم هناك ما يسمى بهشية الكوادور والمعروفة عملياً باسم Ilex guayusa، وهي تستخدم بطريقة مماثلة للمنة، ولكنها تستخدم أيضاً لعلاج الملاريا وآلام الكبد والزهري، وتنظف الجهاز الهضمي. ويعتقد شعب جيبارد أنها مفيدة أثناء الحمل، كما يعدونها مقوية للباءة.



المحلب

Mahleb

هو عشب يصل ارتفاعه إلى نحو المترين، وله ورق شبيه بورق المشمش أو أصغر منه قليلاً، وهو معمّر وله أزهار صغيرة بيضاء إلى وردية، وثماره عبارة عن حبوب منتشرة على جميع الأغصان وهو مدور.

يعرف علمياً باسم *Prunus virginiana* من الفصيلة الوردية Rosaceae.

الموطن الأصلي للنبات: أذربيجان ونهاوند.

الجزء المستخدم من المحلب: البذور.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي المحلب على زيت طيار وبروناسين Prunasin وأنزيم البرونيز Prunase وحمض الكومارين وأميجدالين Amygdalin ومواد عفصية وسكرية وهلامية.

الاستعمالات:

ماذا قال عنه الأقدمون: يقول إسحق بن عمران: «المحلب ضروب أبيض وأسود وأخضر، وصغير الحب وأكبره



مثل الجلنارة، وهو الجزيري، وأصفره الأندلسي، وأجوده أبيضه وأنقاه وأذكاه رائحة؛ يستعمل منه قلوبه دون قشره، وهو أسود القشرة وداخله أبيض. يؤتى به من أذربيجان ونهاوند ويجمع أبولول». أما داود الأنطاكي فيقول:

«مفرح، مقو للحواس، مانع الخفقان والبلغم، يمنع ضيق النفس والرطوبات اللزجة. منق للمعدة، ويحلل الرياح وأوجاع الكبد والكلى والطحال والحصى وعسر البول. مسمن، ومفتح السدد، قانع للكلف والجرب، ومنق للبشرة، يطلي على الوجه فيقلع الكلف، وينقي البشرة. نافع للفالج والمفاصل والأورام والنقرس شرباً وطلاءً، ويجبر الكسور، ويشد عضلات البدن، ويطرد الرائحة الكريهة للنفس، وطارد للهوام، ومسقط للديدان، وذلك بمزجه مع العسل طعاماً. يقوي الأعضاء الضعيفة، مانع للنزلات، يزيل الغشي وأوجاع الكبد والظهر. يبطل السحر إذا حمل في خرقة زرقاء والتبخر به».

أما ابن سينا في القانون، فيقول: «جلاء لطيف محلل مسكن للأوجاع. جيد لأوجاع المفاصل والخاصرة والظهر، نافع للغشي مشروباً بالعسل، نافع من القولنج والحصاة في الكلية والمثانة. نافع للظهر مشروباً بماء العسل».

أما ابن البيطار فيقول: «حار لين نافع لوجع الخاصرة إذا شرب نفع من الغشي. يعد أحد الأدوية النافعة للتنقية من الفضول المخرجة للدود وحب القرع.



مفتت لحصى الكلى والمثانة. جلاء محلل لطيف مسكن للأوجاع جيد للظهر. نافع للقولنج، يقوي الكبد. يقلع الكلف إذا دق وخلط بالماء وطلي على الكلف أزاله».

وفي الطب الحديث «يستخدم لتسكين حالات الربو والسعال والكحة والنزلات الصدرية. ويرجع هذا التأثير إلى تكون حامض الهيدروسيانيك، الذي يتولد من جلوكوزيد البروناسين المركب الرئيس في المحلب.

كما يقوم المحلب بخفض درجة الحرارة عند الأطفال عندما يسحق سحقاً ناعماً، ويخلط مع ماء دافئ لتكوين عجينة رخوة توضع على جبين الطفل، فإن الحرارة تنخفض بشكل جيد، وهذا مجرب.

كما أن المحلب إذا سحق سحقاً ناعماً وخلط بقليل من الماء الدافئ، ووضع كلبخة على مواقع الكلف في الوجه مرة كل يوم بضعة أيام، فإنه يزيل الكلف. يدخل المحلب في وصفات التسمين، فهو مسمن جيد للنحفاء.



المرقنة الكبيرة

Great Burnet



عشب معمر له جذمور غليظ، وباقية من الأوراق في قاعدة العشب، أوراقه ريشية مؤلفة من ٧ إلى ١٥ وريقة ذات أعناق طويلة بيضاوية الشكل ومسننة الحواف. ذات ساق قائم، الأزهار بنفسجية اللون صغيرة الحجم، تنتظم فوق الأغصان على شكل سنابل.

الموطن الأصلي للعشب: أوروبا. وليس لهذا العشب علاقة أو قرابة بعشب المرقنة كاسرة الحجر؛ حيث إنها من فصائل مختلفة وأجناس لا علاقة لهما ببعض.

الجزء المستخدم من العشب هو الجذمور والأوراق قبل الإزهار. يحتوي النبات على مواد عفصية وصابونينات وجلوكوزيدات وفلافونويدات وفيتامين ج.

كان النبات يستخدم تقليدياً لوقف نزيف الدم من الجروح الخارجية ومن النزيف الداخلي. ويستخدم

الجذمور حالياً كمُغلى لعلاج التهابات المعدة والأمعاء، والإسهال، ولوقف نزيف اللثة، ولعلاج نزيف الطمث القوي والصعوبة في التبول. أما الاستعمال الخارجي للنبات فتستعمل الأوراق والأغصان الفتية على هيئة ذرور لعلاج القروح والجروح المفتوحة والطفح الجلدي. كما تستعمل كغرغرة لعلاج التهاب اللوزتين.

المِرْقَنَةُ كَاسِرَةُ الْحَجَرِ

Saxifrage

عشبة معمرة ذات جذر طويل يشبه في شكله المغزل أو الجزر، ساقه مضلع ومكسو بشعر دقيق متفرع في الجزء العلوي. أوراقه ريشية وخاصة السفلى، بينما الأوراق العلوية للساق معنقة ومقسمة على وريقات صغيرة. أزهار العشبة بيضاء اللون منتظمة في عناقيد في نهاية أغصان النبات.

الموطن الأصلي للعشبة جميع أنحاء أوروبا، ويتم في الأماكن الجافة على تربة كلسية.

الجزء المستخدم من العشبة جذورها، التي تحتوي على زيت طيار وفيوروكومارين ومواد قابضة ومواد صابونية.

تستخدم الجذور على نطاق واسع في الطب الغربي كمقشع للبلغم، ومضاد للتقلصات، ومدر للبول، ومطهر، وتستعمل الجذور بشكل محلول أو بشكل مسحوق لعلاج الربو والتهابات الجهاز التنفسي، واضطرابات الجهاز الهضمي، والانتفاخات المعروفة بتطبل البطن وكذلك الإسهال.

ويجب عدم استخدام جرعات كبيرة، حيث إنها تؤدي الكلى. تستعمل الجذور خارجياً على هيئة لصقات لعلاج الجروح البطيئة الالتئام، وتستخدم غرغرة لالتهاب اللثة؛ حيث يؤخذ ملء ملعقة وتغلى مع ملء كوب ماء مدة ٥ دقائق، ثم تصفى، ويستعمل غرغرة بمعدل أربع مرات في اليوم.



المسك

Musk



المسك كلمة عربية واسم لطيب من الأطياب القليلة التي مصادرها حيوانية.

والمسك يُحصَل عليه من غزال المسك، وهو حيوان له شكل الغزال عامة، طوله يبلغ نحو المتر وارتفاعه عند الأكتاف يبلغ نحو نصف المتر، وشعره بني رمادي، وهو طويل وخشن. وغزال المسك من الغزلان الخوافه، يسعى لطلب طعامه ليلاً، وهو سريع الهرب، ولذلك يصعب على الصيادين صيده، ويلجؤون إلى نصب المصائد لاصطياده.

وغزال المسك يقطن غابات الهمالايا، ويفضل أعاليها، وتمتد مساكنه إلى التبت وإلى سيبيريا والشمال الغربي من الصين وأواسط آسيا عامة.

يوجد المسك في كيس يبلغ حجم التفاحة أو البرتقالة عند الفتح القلبية في مؤخرة البطن للذكور دون الإناث، في هذا الكيس يفرز الغزال مسكه.

فالذكور هي وحدها مصدر المسك، ولا بد من قتل الغزال للحصول على المسك؛ حيث يفصل هذا الكيس أو الغدة فصلاً كاملاً، ثم تجفف في الشمس أو على حجر أو تغطس في زيت ساخن جداً. ويقال: إن الكيس الذي يحوي المسك ليس إلا خراجاً كبيراً، ويقوم الغزال عند نضجه بحكه على أحجار خشنة؛ فينسلخ الكيس بما فيه، ويجمعه تجار المسك من على الأحجار كما هو.

والمسك يظهر في التجارة، إما كما هو على هيئة غدد كاملة Musk in pods أو مستخلصاً على شكل محبب Musk in grain وأحسن أنواع المسك هو الوارد من الصين أو التبت، ويليه الوارد من أسام أو نيبال، وأقلها الوارد من سيبيريا.

والمسك الجيد عبارة عن مادة جافة قاتمة اللون إرجوانية، ملساء، مرة المذاق.

المحتويات الكيميائية للمسك:

يحتوي المسك على زيت طيار، والمركب الرئيس في هذا الزيت هو مسكون Muskone، وهو مركب كيتوني، كما يحتوي المسك على هرمونات ستيرويدية ومسكويانيريدين وقلويدات أخرى وبيتينات.

الاستعمالات:

يستعمل المسك على نطاق واسع، ويكفي أنه نزل في القرآن الكريم، وفي الأحاديث النبوية الشريفة، فقد ثبت في صحيح مسلم عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه، عن النبي ﷺ أنه قال: «أطيب الطيب المسك» وفي الصحيحين عن عائشة رضي الله عنها «كنت أطيّب النبي ﷺ قبل أن يحرم، ويوم النحر وقبل أن يطوف بالبيت بطيب فيه المسك».

والمسك ملك أنواع الطيب وأشرفها وأطيبها، وهو الذي يضرب به الأمثال. ويشبه به غيره، ولا يشبه بغيره، وهو كئبان الجنة.

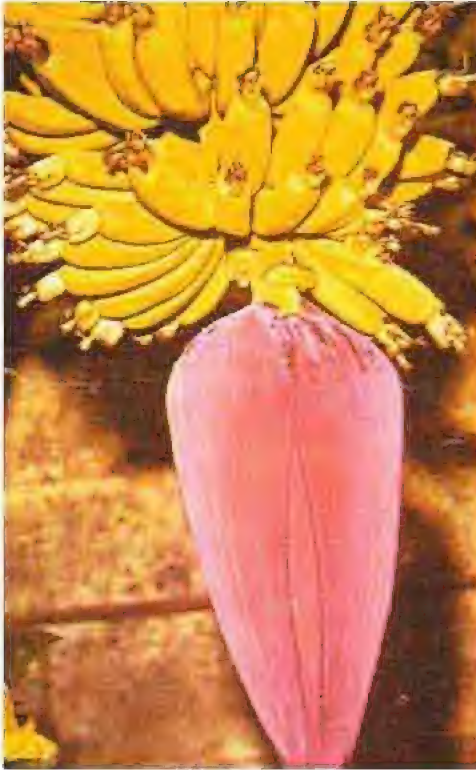
والمسك يسر النفس، ويقويها، ويقوي الأعضاء الباطنة جميعها شرباً وشماً، والظاهرة إذا وضع عليها. نافع للشيوخ والمبرودين، لا سيما زمن الشتاء، جيد للغشي والخفقان وضعف القوة بإنعاشه للحرارة الفريزية، ويجلو بياض العين، وينشف رطوبتها، ويخرج الرياح منها ومن جميع الأعضاء، ويبطل عمل السموم، وينفع من نهش الأفاعي. وهو أقوى المفرحات، مطيب للعرق، مقو للقلب، مشجع لأصحاب المرة السوداء، وهو مسخن للأعضاء، مقو لها. إذا أخذ جزء يسير منه وخلط مع دهن خلطاً جيداً وطلي به رأس الإحليل أعان على كثرة الجماع، وسرعة الإنزال. فهو ينفع من العلل الباردة في الرأس.

المسك يدخل كمثبت في أعلى أنواع العطور؛ حيث يعطي رائحة نفّاذة لها ودواماً، ورائحته أبقي من كل الروائح.

يوجد مسك مشيد كيميائياً وهو أبيض، ولكنه أرخص ثمناً من المسك الأصلي، مسك الغزال.



الموز (Plantain) Banana



الموز نبات معمر من وحيدات الفلقة، ذات ساق قوية وأوراق عمودية لولبية، وأليافها قوية، ولونها أخضر داكن، وثمرتها تظهر في مجموعة من الأمشاط، يحتوي كل مشط منها على ١٠ - ٢٠ موزة؛ والموزة لبية متحورة خالية من البذور، وتموت الشجرة بعد إثمارها.

وقد تثمر عدة سنوات. وهي تنمو بسرعة وتعطي إنتاجاً وفيراً. وتقطع الأمشاط وجلدتها خضراء، وتشحن إلى مكان تصريفها، وهناك تخزن وتصبح القشرة صفراء ذات بقع سوداء، وتعالج بالتبخير لإنضاجها.

يعرف الموز بالطلح، ويعرف بأسماء «موز الفردوس» أو «تفاح الجنة» أو «تفاحة آدم» أو «شجرة آدم»، لاعتقاد بعض القبائل أنه الثمرة التي حرمت على آدم وحواء. كما يسمى «بموز العقلاء أو الحلماء» لأن فلاسفة الهند كانوا يجلسون في ظله ويأكلون ثمره.

يعرف النبات علمياً باسم Musa spp من الفصيلة Musaceae.

الجزء المستعمل: الأزهار والثمرة والأوراق.

الموطن الأصلي للموز: الهند، أو الملايو، ومنها انتقل إلى فارس، ثم انتشر في بقية المناطق. وقيل: إنه ولد في أمريكا اللاتينية.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي الموز على فيتامين أ، ج وفيتامين ب وقليل من فيتامين هـ ومعادن مثل الكالسيوم والمغنسيوم والحديد والفسفور والزنك والصوديوم ومواد عفصية وماء ونشاء وسكر العنب وسكر القصب ودهن ومواد بروتينية.

الاستعمالات:

لقد اكتشف البشر خصائص الموز الغذائية منذ زمن بعيد، فقد ورد في وثيقة يرجع تاريخها إلى ٢٠٣ سنوات قبل عصر المسيح - عليه السلام - كلام عن ثمرة ذهبية وخصائصها الغذائية.



والعالم النباتي بليني أثنى سنة ٧٩ قبل الميلاد على الموز، فقال: «إن الموز غذاء مألوف عند الفلاسفة الهندوس، وقد كانوا يستظلون بأوراق أشجاره الكبيرة، ويتخذون من ثماره الحلوة غذاء يساعدهم على التأمل في أسرار الكون، ولذلك أطلق عليه اسم طعام الفلاسفة» أو «فاكهة الحكماء».

وعرف العرب الموز منذ القدم، وورد ذكره في آثارهم الباقية وورد اسمه «الطلح» في القرآن الكريم في سورة «الواقعة»، وأشاد بعض الشعراء في وصفه منهم الشاعر «ابن الرومي» القائل:

كاسمه مبدلاً من الميم فاء
كاسمه مبدلاً من الزاي تاء
ت، لقد عم فضله الأحياء
من أفاد المعاني الأسماء
فنعيم متابع نعماء
نازعت قلوبنا الأحشاء

إنما الموز إذ تمكن منه
وكذا فقد العزير علينا
فهو القوز، مثلما فقد الموز
ولهذا التأويل سماه موزاً
نكهة عذبة وطعم لذيذ
لو تكون القلوب ماوى طعام
وأطال «ابن الجباس» في وصفه فقال:

زمرد نظمت على قدره
عقص من بعد ضم منتشره
أرسل شرابه على أثره
زمرد نظمت على قدره
شقق عنه كمام مستتره
ممتزج شهده بمعتصره
حنت أوأوينها على جدره
ظلال أوراقها على ثمره
تقيه حر الهجير في خمرة
بدت عليه رقوم معتبره
فيان وشي الخضاب في حبره
فتنجلي، والنثار من زهرته
كأنها الجيش أم في زمرة

كأنما الموز في عراجنه
فروع شعرب رأس غائبة
كان من ضمه وعقصه
كان أمشاطه مكاحل من
كأنما زهره الأنيق - وقد
نظام ثغري زينه شنب
كان قامات سوقية عمد
كان أشجاره - وقد نشرت -
حاملة طفلها على يدها
كأنما ساقه الصقيل - وقد
ساق عروس أميط مئزرها
تصاغ من جوهر خلاخلها
حدائق خفقت سناجقها

وكل آياته فباهرة
 كأنما عمره القصير حكي
 كأن عرجونه المشيب أتى
 كأنه البدر في الكمال وقد
 كأنه بعد قطعه، وقد اصفر
 متيم قد أذاب به كمد
 معلق بالرجاء ظاهره
 يطيب ريحا ويستلذ جنى
 كأنه الحر حال محنته

تبين في ورده وفي صدره
 زمان وصل الحبيب في قصره
 يخبر أن حانه انقضا عمره
 أصيب بالخسف في سنا قمره
 لما نال من أذى حجره
 يبيت من وجده على خطره
 يخبر عما أجن من خبره
 على أذى زاد فوق مصطبره
 يزيد صبراً على أذى ضرره

وقد وصف الموز في الطب القديم بأنه ينفع من حرقة الصدر والرئة والسعال وقروح الكليتين والمثانة، ويدبر البول، ويزيد في المنى ويحرك شهوة الجماع، ويلين البطن ويسمن كثيراً ويؤكل عادة قبل الطعام، وأجوده الناضج، الحلو، الكبير.

الإكثار من الموز يضر المعدة، ويزيد في الصفراء والبلغم، وإذا مزج بالخل أو عصير الليمون وطلّي به الرأس الأقرع، أو الحكة أفاد كثيراً. وطبيخه إذا مزج مع بذر البطيخ، ودهن الوجه به فإنه يجلو الكلف، وينعم البشرة، ويحسن اللون، وإن وضع ورقه على الأورام حلّها، وورقه يدخل في تراكيب الكحة والربو الشعبي.

إن وجود الأملاح المعدنية بكميات كافية في الموز والفيتامينات تؤهله لتزويد الجسم بأكثر حاجته من العناصر الحيوية، فالكيلوجرام من الموز يحوي جراماً واحداً من الكالسيوم (١٠٠٠ مجم)، وحاجة الجسم من الكالسيوم هي جرام ونصف الجرام يومياً، وأكل ثلاث موزات تكفي لحصول الجسم على نصف حاجته، وكالسيوم الموز يهضم، والفسفور الموجود في الموز يسمى ملح الذكاء، والفلور الذي فيه يحمي الأسنان من التسوس، وغنى الموز بفيتامين ج يجعله مقوياً للعضلات وحامياً من التعفّنات، وفيتامين ب يحمي الأعصاب، تكافح فقر الدم ويحفظ التوازن العام، وفيتامين هـ يغذي الأعصاب. كما يفيد الموز في أمراض الرئة والروماتزم وبعض حالات التشنج.





ملاحظة هامة :

يجب منع الموز عن المصابين بمرض السكر بسبب غناه بالسكريات ، والمصابين ببعض أمراض الكبد لصعوبة هضمه ، وعن البدينين لارتفاع الحروريات فيه .

ينصح بإعطائه للأطفال: حيث يهرس مع الحليب ويقدم لهم . ويمكن هرسه مع العسل أيضاً . كما يعطى للناقهين والمصابين بفقر الدم والوهن العام والحوامل والمرضعات وذوي الأعمال المرهقة والأعمال العقلية والأولاد والشيوخ ، وهو مفيد جداً للجهاز العظمي والمفاصل والأعصاب ، وللضعف الجنسي والعقلي ، ويمكن تناوله يومياً مهروساً مع العسل .

ويمكن تجفيف الموز وطحنه وعمل خبز منه ، وهو يشبه دقيق الأرز في التركيب الكيميائي ، ويصنع من دقيق الموز خبز في فرنسة للمصابين بالتبول الزلائي ، وتأكل عائلات في بلاد أخرى خبز الموز مشوياً أو مع الزبدة ، ويصنع في السودان والهند وغيرهما خبز من دقيق الموز يعجن بالسكر والمنكهات ، ويتزود به عادة المسافرون (عن أحمد قدامة) .



النجد Coleus



يعرف النجد أيضاً باسم المدان وزهرة الغمد، وهونبات معمر ذو جذور شبيهة بالدرنات وسوق منتصب، يصل ارتفاعه إلى نحو ٦٠ سم. أوراقه كبيرة قلبية الشكل قصيرة العنق، حافة الورقة منشارية، والورقة غنية بالعصارة المائية. الأزهار

تكون على هيئة عناقيد في قمم الأغصان، ذات لون بنفسجي. يعرف النبات علمياً باسم *Plectranthus barbatus* من الفصيلة الشفوية Labiatae.

الموطن الأصلي للنبات: الهند، وينمو على السفوح الجافة للسهول الهندية، وفي البلاد السطحية بجبال الهملايا. كما ينمو في المناطق شبه المدارية أو المعتدلة الدافئة، ذلك النيبال وسريلانكا، وميانمار وأجزاء من شرق إفريقية. وهو ينمو بشكل طبيعي في المنطقة الجنوبية من المملكة، ويوجد منه عدة أنواع هي:

P.arabicus, *P.asirensis*, *P.comosus*, *P.cylindraceus*, *P.pseudomarruboides*, *P. tenuiflorus*.

الجزء المستعمل من النبات: الأوراق والجذر الذي يقطع في الخريف.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي النبات على زيت طيار وتربينات ثنائية المركب الرئيس فيها هو الفروسكولين.

الاستعمالات :

النجد يستخدم في الطب الهندي على نطاق واسع وهو علاج هضمي ماثور. وقد اشتهر هذا النبات في الغرب عندما فصل أحد مكوناته وهو مركب الفورسكولين في السبعينيات وأظهر بحث أجرته شركة هندية ألمانية أن الفروسكولين دواء قوي لحالات متعددة بما فيها قصور القلب والزرق glaucoma والربو الشعبي.

والفورسكولين له فوائد علاجية هامة، فهو يخفض ضغط الدم، ويرخي العضلات الملساء، وزيادة إطلاق الهرمونات من الغدة الدرقية، وتنشيط الإفرازات الهضمية، وخفض الضغط داخل العين.

يستخدم هذا النبات في المنطقة الجنوبية، ويزرع في المنازل لما له من فوائد عديدة: كمهضم، وطارد للغازات، وضد المغص، وتحسين دوران الدم إلى الدماغ. يستخدم ضد بحة الصوت واحتقان الحنجرة. ويزرعه الناس لهذا السبب بالذات. ولذلك يعد علاجاً ناجحاً للمشكلات التنفسية. يؤكل من النبات عادة ٤ إلى ٥ أوراق بمعدل مرتين في اليوم، وللأوراق طعم حار وعطري في الوقت نفسه. الأنواع الأخرى لا تستخدم في المنطقة الجنوبية بأي حال من الأحوال، حيث يدعي الأهالي هناك أنها من الأعشاب التي لها أخطار ضارة.



الندية

Sundew

عشب معمر تفرز أوراقه عصارة لزجة، تعلق بها الحشرات فتتمصها النبتة وتهضمها. أوراق النبتة مستديرة، وتوجد جميعها في قاعدة النبات، ولها أعناق طويلة ومغطاة بشعيرات رفيعة حمراء غددية وحساسة جداً، تفرز رذاذات من سائل لزج في رؤوسها، تشبه قطرات الندى، وعليه جاء اسم النبات (الندية).

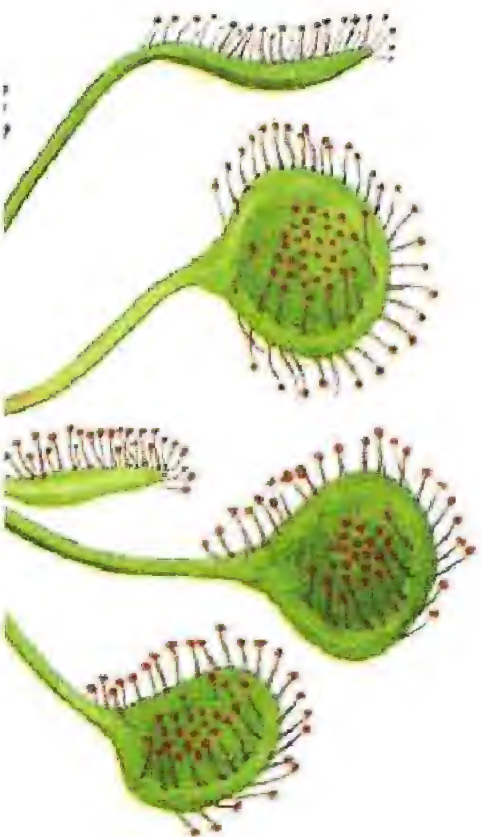
الموطن الأصلي للنبات: أوروبا والجزر البريطانية، وهي تعيش في التربة الحامضية الرطبة، وتكثر بجوار المستنقعات.

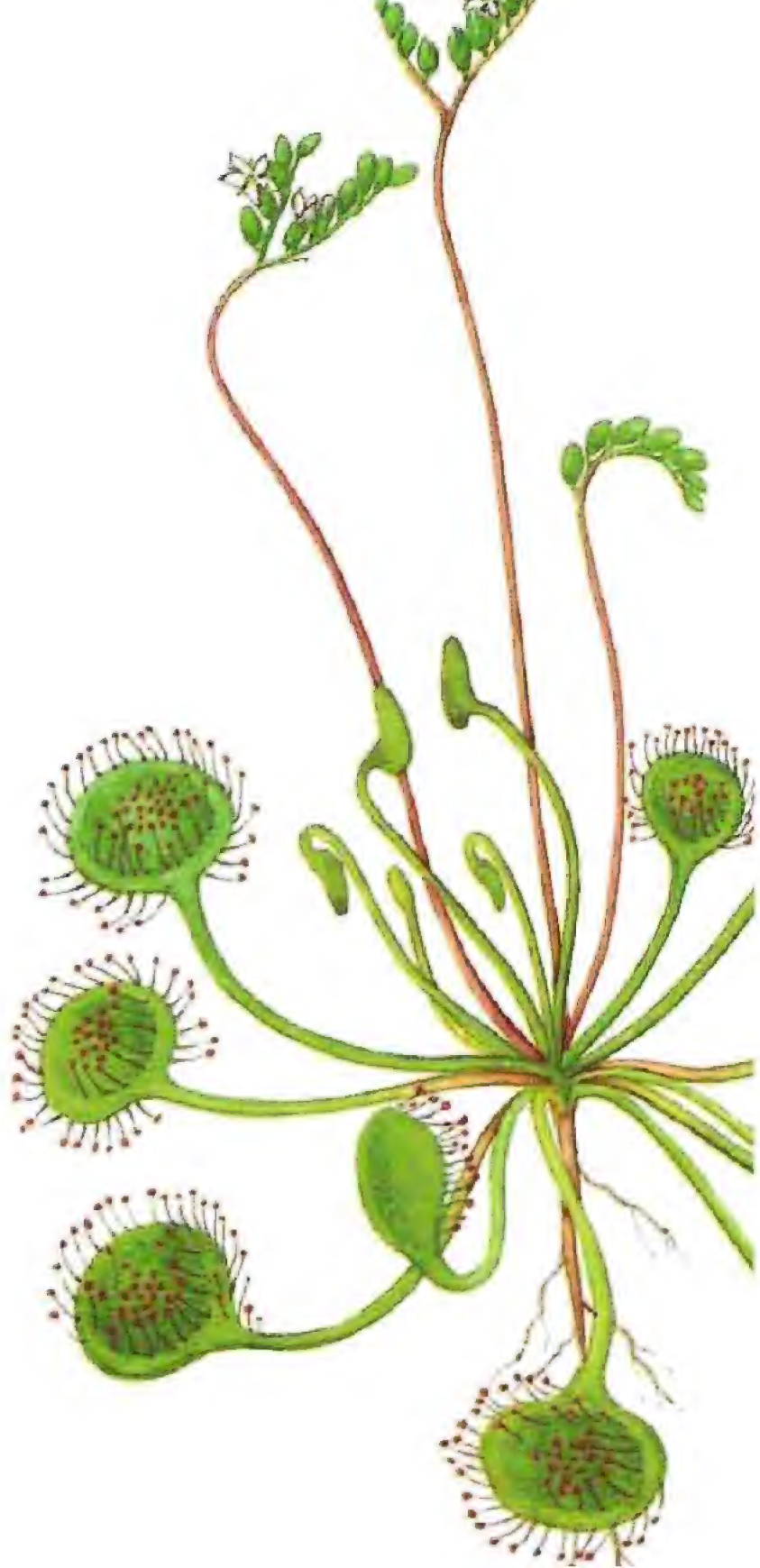
الجزء المستخدم من الندية أوراقها وأغصانها المزهرة، التي تحتوي على أنزيمات وجلوكوزيدات وفيتامين ج وصيغ، وكربوكسي وأوكسي نفثوكينون وهي مادة ضد التقلص وتوقف السعال.

الاستعمالات:

مخفض للسكر، ومضاد للمغص، والتقلصات، ومهدئ، ومدر للبول، ويوقف التشنج والسعال. يستعمل في علاج الشاهوق، والعشبة تأثير قوي على تصلب الشرايين. كما تستخدم على نطاق واسع لعلاج التهاب الشعب الهوائية والربو. كما تستخدم في حالة تقلص الشرايين ولتحسين أداء الدورة الدموية.

كما تستخدم في المعالجة المثلية. يستخدم ملء ملعقة من مسحوق النبات كاملاً في ملء كوب ماء مغلى ويترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب لجميع الأعراض المذكورة آنفاً بمعدل مرتين في اليوم.





النعناع Peppermint

عشب معمر له جذامير تنتشر أفقياً قريبة من سطح الأرض، يكاد المرء رؤية بعضها يحمل سوقاً قائمة يميل لونها إلى اللون الأحمر، وتتفرع كثيراً في أعلى النبات، أوراق النبات معنقة ومتقابلة خضراء داكنة مشربة بحمرة خفيفة، لها شعيرات صغيرة ناعمة ببيضاوية إلى شريطية الشكل. الأزهار صغيرة بنفسجية تميل إلى الاحمرار.



توجد الأزهار على شكل سنابل في قمم الأغصان. جميع أجزاء النبات لها رائحة عطرية، وطعم النعناع حريف.

يعرف النبات علمياً باسم *Mentha-x piperita*.

الموطن الأصلي للنعناع: أوروبا وآسيا وأمريكا الشمالية، ويزرع حالياً في أغلب بلدان العالم. وتتميز المملكة العربية السعودية بأجود أنواع النعناع، وقد اشتهرت المدينة المنورة والطائف والمناطق الجنوبية من المملكة بأجود أنواع النعناع.

الجزء المستخدم من النبات: الأجزاء الهوائية. يحتوي النعناع على زيت طيار أهم مركباته المنثول، الذي تصل نسبته ٥٥٪. وكذلك المثون، الذي تصل نسبته إلى ٤٠٪. كما يحتوي النبات على فلافونيدات من أهم مركباتها لوتيوولين، منتوسيد. كما يحتوي على حموض فينولية وتربينات ثلاثية وكذلك مواد عنصرية.

الاستعمالات:

لقد عثر على أوراق مجففة في أهرام مصر ترجع إلى ما يربو على ١٠٠٠ سنة، قبل الميلاد، وكان ذا قيمة عالية عند الإغريق والرومان. يسمى النعناع باللغة الفرعونية «أميسي». وقد عثر عالم الآثار الفرنسي ما سييرو عام ١٨٨٤م، في إحدى المقابر الفرعونية بجهة شيخ عبد القرنة على إكليل يتكون جزؤه العلوي من النعناع. وورد النعناع في البرديات المصرية القديمة ضمن العديد من الوصفات العلاجية وتحضير بعض الروائح العطرية.

لقد جاء النعناع في بردية إيبزر الطبية: كعلاج ممتاز للجروح من الخارج على هيئة دهانات. كما ذكر أيضاً كمشروب لعلاج بعض الاضطرابات والأمراض المعوية، وحالات المغص وانتفاخات البطن عند الأطفال، هذا بالإضافة إلى معرفة الفرعنة لقيمة النعناع كمطهر، وله القدرة على قتل الميكروبات وتأثيراته الفاعلة على الجلد، ولهذا استخدموه من الخارج كدهان لاحمرار الجلد وعلاج البثور والجروح، وأدخلوه في صناعة الأدوية المسكنة وكذلك العطور.

لم ينتشر النعناع في أوروبا إلا في القرن الثامن عشر: حيث وجدوا أن القيمة العلاجية الرئيسة في النعناع تكمن في قدرته على تفريغ الرياح وانتفاخ البطن والتخمة والمغص.

يقول ابن سينا في النعناع: «النعناع فيه قوة مسخنة قابضة، وإذا شربت عصارته بالخل قطعت سيلان الدم من البطن، يقوي المعدة ويسكن الفواق، مهضم، يمنع القيء ويستخدم ضماداً لتسكين الأورام».

أما ابن البيطار فيقول «النعناع فيه قوة مسخنة، ويضمد به الجبهة من الصداع، ويقوي المعدة ويسخنها، ويزيد من القدرة الجنسية».

أما داود الأنطاكي فيقول: «النعناع يمنع الغثيان، والقيء، وأوجاع المعدة والمغص والفواق والرياح الغليظة، ويسكن الألم، ويدر البول، ويذهب الحميات والنقرس، وعلاج النسا والحكة والجرب طلاءً وشراباً».

- يستعمل مشروب مُغلى أوراق النعناع بمعدل ٢٣- أكواب يومياً كعلاج ناجح وممتاز لاضطرابات المعدة والمرارة وآلام الحيض ولتسكين حالات المغص. ولتحضير مشروب النعناع فأفضل طريقة هي أخذ ملعقة كبيرة من مسحوق أوراق النعناع لكل كوب ماء مُغلى، مع ملاحظة عدم غلي الأوراق في الماء ولكن يكتفي بصب الماء المغلى عليها في الكوب، فقط ويترك ١٠ دقائق ثم يشرب.

- تستخدم لبخات مكونة من أوراق النعناع مع الخل أو دهان الأماكن المصابة مثل الالتهابات الجلدية والجرب وحالات التهاب الثدي.

- لتسكين الآلام العصبية والصداع، تستعمل لبخات مكونة من أوراق النعناع فوق المكان المصاب، أو يوضع كيس من الشاي مملوء بأوراق النعناع بعد تسخينها فوق مكان الألم.

- يستنشق دخان أوراق النعناع لحالات الزكام والسعال والتهاب الجهاز التنفسي.

يدخل زيت النعناع في صناعة عدة مستحضرات صيدلانية؛ حيث يدخل في صناعة معاجين الأسنان، وفي معظم أدوية الكحة ونزلات البرد، وهو معطر ممتاز للأدوية الطبية.



النعناع البري

Pennyroyal



النعناع البري عشب معمر يصل ارتفاعه إلى ٤٥ سم، له أوراق بيضوية مسننة وأزهار ذات لون lilaki. يعرف النبات علمياً باسم *Mentha pulegium* من الفصيلة الشفوية Labiatae.

الموطن الأصلي للنعناع البري: أوروبا وغرب آسيا، وقد وطن في الأمريكيتين. ويزدهر كثيراً في المناطق الرطبة، ويجمع عندما يزهر في فصل الصيف.

الجزء المستخدم من النبات هي الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على زيت طيار، من أهم مركباته بوليفون بنسبة عالية ما بين ٣٠-٩٢٪ وأيزوبوليفون ومثول. وتربينويدات أخرى، كما يحتوي على مواد مرة وحمض العنصر.

الاستعمالات:

كتب المؤرخ الطبيعى الأغرقي بلينوس: أن النعناع البري كان يعد أفضل عشبة طبية، ويعد أفضل من الورد، وأنه ينقى الماء الفاسد، وقال معاصره دسقوريدس: إن النعناع البري يحض على الحيض والولادة. وفي عام ١٥٩٧م كتب جون جيرارد أن صنع إكليل من النعناع البري ولبسه على الرأس يكون ذا تأثير قوي ضد الدوار والام الدوار.

ويشتق الاسم Pulegium من كلمة لاتينية تعني البرغوث، مما تشير إلى استخدام هذا النبات لقتل البرغوث، وأصبح النعناع البري شعبياً عبر القرن الأول الميلادي، وبعد أن ذكر عالم الطبيعى الروماني بلين القديم: أن النعناع البري يطرد البراغيث، ومن هنا أتت شهرته كمبيد طبيعى للحشرات، فعندما يفرك أو يطبق على البشرة فإنه يبعد حشرات أخرى، لذلك لُقّب أيضاً بعشبة القردة، وهو نوع من الحشرات، وكذلك سُمي بنبات البعوض. لم يبرز بلين القديم فاعلية هذا النبات في مكافحة البراغيث فحسب، ولكن وصفه أيضاً علاجاً للسعال ومنشطاً للهضم. وكان يوصى بتعليق النبات في غرف المرضى لاعتقاده أن عطره يسهل عملية الشفاء، وقد أكد الطبيب الأغرقي ديقوريدس ما أوصى به سلفه وأضاف أن هذا النبات ممتاز في تنشيط الطمث وفي طرد المشيمة بعد الولادة.

في القرن السادس عشر اعترف جون جيرارد على المزايا العلاجية لهذا النبات بصفته مقشعاً إذا مزج مع العسل، فإنه ينظف الرئتين، ويساعد الصدر على طرح الأخلاط الغليظة. وكان عالم الأعشاب البريطانى الشهير نيوكولاس كولبير الذى عاش في القرن السابع عشر يوصي بتناول هذا النبات لمعالجة أمراض أخرى، مثلاً إذا مزج هذا النبات مع التبيذ فهو مفيد جداً للأشخاص الذين عانوا من لسعات أو عضات الحيوانات والحشرات السامة، ويعود الأشخاص المغمى عليهم إلى وعيهم ما إن يوضع مزيج النعناع البري مع الخل في فتحات أنوفهم. أما إذا جفف وحرق فهو يقوي اللثة ويخفف آلام المصابين بالنقرس، وإذا استخدم مضاداً فهو يشفي الدمامل.

في بداية القرن التاسع عشر كان العشابون أتباع طومسون ينصحون بوضع بضع أوراق من النعناع البري في فتحات الأنف لوقف الرعاف. وبعد حرب الانفصال اعتمد الأطباء الانتقائيون هذا النبات: كمخفف للحمى، ومنشط للهضم، ولإدرار الطمث. وقد أشاروا إلى هذا النبات كعلاج مختار لحالات الرشح الخفيفة ووضعوه لعلاج التهاب المفاصل والسعال الديكي ومغص الأطفال ولاضطرابات الطمث. لقد ذكر النعناع البري في دستور الأدوية الأمريكية: كشراب مقو، ومنشط هضمي، ومدر للطمث. ووصف زيت هذا النبات كمهيج للأعضاء وكنبات يفيد في مساعدة النساء على الإسقاط.

يستعمل نقيع النعناع البري خارجياً لعلاج الحكة والتئيم واضطرابات الجلد الملتهب، مثل الأكزيما وحالات النقرس.

يجب ملاحظة عدم استخدام الزيت الطيار لأنه لا يستعمل داخلياً، ويمكن استعماله خارجياً بعد تخفيفه بوسيط مثل زيت الزيتون أو السمسم. لا يؤخذ النعناع البري أثناء الحمل إذا كانت دورات الحيض شديدة، وكذلك لا يستخدم للأطفال دون سن السادسة.

الجرعات هي ملء ملعقة من مجروش النبات تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.



النعناع الصعترى

Corn Mint

النعناع الصعترى عشب معمر يصل ارتفاعه إلى ٧٠سم، له سوق مربعة وأوراق بيضوية الشكل مسننة، ودورات من الأزهار اليلكية الفاتحة، التي تنبعث من أباط الأوراق. يعرف النبات علمياً باسم *Mentha hapocalyt* من الفصيلة الشفوية Labiatae.



الموطن الأصلي للنبات:

المناطق المعتدلة في نصف الكرة الشمالي، ويزرع على نطاق واسع في الصين وفي كثير من بلدان العالم. يقطف النبات بمعدل ٢-٣ مرات في السنة، وأفضل وقت للقطاف ما يكون في أول الصيف وأوائل الخريف.

الجزء المستخدم من النبات:

جميع الأجزاء الهوائية، وتحتوي هذه الأجزاء على زيت طيار، يتكون بشكل رئيس من المنثول، حيث يصل إلى ٩٥٪ من مجموع مركبات الزيت، وكذلك المنثون واسيتات المنثيل والكامفين والليمونين وتربينويدات أخرى.

الاستعمالات:

ذكر النعناع الصعترى في عام ٤٧٠ ميلادية في كتاب «بحث تحضير الأعشاب الطبية» تأليف الجد لي، واستخدم الصينيون وصفة للنعناع الصعترى في القرن الخامس عشر للزحار المصحوب بالدم. يعد النعناع الصعترى علاجاً شهيراً للزكام والتهاب الحلق وتقرح الفم واللسان وكثير من الحالات الأخرى، التي تتفاوت بين ألم الأسنان والحصبة. ويساعد في خفض الحرارة وضد النزلة. يستخدم كذلك للإسهال والزحار الدموي. أما عصير أوراق النبات فقد استخدمت لعلاج ألم الأذن. يستخدم النعناع الصعترى ممزوجاً مع أقحوان الحقائق لعلاج الصداع والعيون المحتقنة أو العيون المتقرحة.

لا يوجد للنعناع الصعترى أضرار جانبية، ويستخدم بأخذ ملء ملعقة من مجروش النبات، ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلى ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



الهليلج Balanitea

الهليلج نبات معمر تشبه النخيل، بطيئة النمو، وثمارها تشبه ثمار البلح، وخشبها يقاوم الحشرات.



يعرف علمياً باسم *Balanitea egyptica* من الفصيلة النخيلية، يسمى بالفرعونية «إيثت» وأحياناً «باق»، بينما أطلق عليه العرب «تمر العبيد»، ويسميه العامة من المصريين المحدثين «البلح الهرار».

الموطن الأصلي للنبات: مصر.

الجزء المستخدم من النبات: الثمار والأوراق والزيت.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي ثمار الهليلج مواد صابونية، ويحتوي بالانتين ٢.١، Balantitn ١.٢، ٢.٣ وسكاكر ومواد عفصية وزيت طيار.

الاستعمالات:

عشر العلماء على ثمار الهليج في مقابر كاهو التي يرجع تاريخها إلى عصر الأسرة الثالثة عشرة، وفي مقابر دير أبو النجا بالقرب من مدينة طيبة، وهي لازالت محفوظة بالمتحف الزراعي المصري حتى الآن.

وكان الفراثة يقدمون ثمار الهليلج ضمن بعض الهدايا الجنائزية، ويصنعون من الأغصان الأكائيل الجنائزية. ويأكلون الثمار، ويستخرجون منها زيتاً لاستخدامه في الطب وصناعة العطور والدهون. ومن المعروف حالياً أن أشجار الهليلج تنمو بكثرة في بلاد النوبة ومنطقة الواحات بمصر.

كان الفراغة يأكلون الثمار غير ناضجة؛ كملين وطارذ للديدان، ولعلاج النزلات المعوية والتهابات المثانة. أما الزيت المستخرج من البنات فكانوا يستعملونه دهاناً وحقنة شرجية ضد السيلان ونزيف الرحم، وكمسكن موضعي للنزلات المعوية والدوسنتاريا، ودهانات التدليك الموضعي للمفاصل المتألمة، ولحالات القراع ونقط لالتهاب الأذن ولإيقاف النزيف من الجروح، ودهاناً موضعياً لمنع لدغ البعوض والالتهابات الشرجية (عن مختار سالم).

يقول الطبيب ديسقوريدس في الهليلج: «الهليلج أصناف منه الأصفر الفج والأسود الهندي، ومنه الكابلي وهو أكبر من الجميع، ومنه الصيني وهو دقيق خفيف، وأجوده الأصفر الشديد الصفرة الضارب إلى الخضرة».

أما ابن سينا فيقول: «جميع أنواع الهليلج نافعة من الجذام، والخفقان، ووجع الطحال. والنوع الأصفر نافع للعين المسترخية، ويدفع مواد السيل كحلاً وشراباً».

والهليلج دباغ جيد للمعدة. وينفع من البواسير والحميات والاستسقاء. وقيل: إن النوع الكابلي ينفع القولون، والحميات، والصداع. والنوع الأصفر ينفع الصداع، والخفقان».

ويقول داود الأنطاكي: «الهليلج يسهل الصفراء، ويفتح السدد، ويشد المعدة، ولكنه يحدث القولنج. يجفف الرطوبات، ويحد البصر، وخصوصاً إذا أحرق في العجين. ومن خواصه المجربة إذابة المعادن بسرعة، وخصوصاً الحديد. وقيل الطبخ يضعف الهليجات. وأجود أنواعه الضارب إلى الحمرة والصفرة، وهو يقوي الحواس والدماغ، ويذهب الاستسقاء وعسر البول، وأنواع الهليجات كلها تضعف البواسير، وتخرج رياحها، وتذهب الحميات والعطش والصداع والخفقان واليرقان وضعف الكبد والطحال والكلى شرباً».

- يستخدم مغلى أوراق وثمار الهليلج كمشروب علاجي جيد لعلاج النزلات المعوية والحميات.

- يستعمل مغلى النبات كمشروب وأيضاً كحقنة شرجية لإزالة التهابات الشرجية.

- من أكل حبة واحدة من الهليلج الكابلي يومياً لم يشب.

- يستخدم زيت الثمار دهاناً مرتين يومياً لعلاج الجروح وإزالة البثور وبعض الأمراض الجلدية وتسكين آلام المفاصل.

- يستخدم زيت الثمار بمعدل ٣ قطرات داخل الأذن ثلاث مرات يومياً لعلاج التهابات الأذن.



الهليون

Asparagus

الهليون نبات معمر رفيع الساق يصل ارتفاعه إلى مترين، له أوراق إبرية طويلة وأزهار جرسية صفراء إلى خضراء، تنتج ثماراً عنبية حمراء زاهية. يعرف الهليون علمياً باسم *Asparagus officinalis* من الفصيلة الزنبقية *Liliaceae*.

الموطن الأصلي للهليون: المناطق المعتدلة من أوروبا وشمال إفريقيا وآسيا، ويزرع حالياً في جميع أنحاء العالم.

الجزء المستعمل من الهليون: الأغصان الطرية الطازجة، حيث تربط في حزم، ويجب استعماله طازجاً.



المحتويات الكيميائية للهليون،

تحتوي أغصان الهليون الطازجة على جلوكوزيدات سيترويدية، وتعرف بجلوكوزيدات الهليون وجلوكوزيدات مرة وأسباراجين وفلافونيدات. كما يحتوي على فيتاميني أ، ج وحمض الفوليك وكذلك معادن الحديد والفسفور والمنجنيز.

الاستعمالات،

استعمل قبل ٤٠٠٠ سنة قبل الميلاد استناداً إلى رسوم القبور الفرعونية، وعرف بأنه مدر للبول. وفي القرن الأول الميلادي نصح الطبيب الأغريقي دسقوريدس بمغلى جذور الهليون لتحسين تدفق البول ولعلاج مشكلات الكلى واليرقان وعرق النساء. وقد عرفه المصريون القدماء، وكانوا يقدمون حزماً منه هدية لآلتهم. واليونانيون كانوا يأكلونه مقوياً جنسياً، ويسمونه «الشهوة». والطبيب اليوناني جالينوس كان يوصي المصاب في كبده بتناول الهليون. وعرف الرومان الهليون وقدروه كاليونانيين، وفي عصر النهضة صارت له مكانة سامية في قصور ملوك أوروبا والطبقة الراقية، وتأثت في طعامه وابتكروا شوكة خاصة به، وأطلقوا عليه اسم قرن الكبش، ومن يومها احتفظ بمكانته، وأصبحت نادرة «فونتيتيل Fontenelle» الكاتب الفرنسي مع طبقي الهليون مشهورة، وهي: أن فونتيتيل دعا كاهناً معروفاً بالنهم إلى غداء عنده، وكان هذا يحب الهليون بالصلصة البيضاء، ويحبه فونتيتيل مطبوخاً بالزيت فطلب خادمه أن يطبخ نصف الهليون بالصلصة والنصف الثاني بالزيت، وحين كان فونتيتيل وضييفه الكبير يقعدان حول مائدة الطعام سقط الكاهن ميتاً بسكتة قلبية، فما كان من فونتيتيل إلا أن ركض إلى المطبخ وهو يصيح: جميع الهليون يطبخ بالزيت، إن الكاهن لن يتغدى».

إن الهليون ذو قيمة غذائية ضعيفة، فهو يحوي قليلاً من البروتين، ولكنه عالي القيمة بفيتامينات أ، ج، وهو سهل الهضم، ومفيد لأصحاب المعد الضعيفة والراغبين في التخلص من البدانة.

لقد تحدث الأطباء القدماء من عرب وغيرهم عن الهليون، وكانوا يأكلونه مسلوفاً كملين للمعدة، ومدر للبول، ويزيد المنى، ومفيد للصدر والرئة، ويخفف ألم الظهر

والورك والفالج والنقرس، مفتوح لسدد الكلى والكبد، ونافع من اليرقان، ومسحوق جذوره يشفي وجع الأسنان، إذا وضع عليها وكذلك شرب الماء الذي تسلق فيه جذوره يفيد من عسر البول وعرق النساء، ووجع الأمعاء، وإذا أُكِلَ بعد الطعام غذى أكثر منه قبل الطعام، وهو لطيف الهضم، سريع، وماؤه وبذره يفتت الحصى في الكلى والمثانة، وهو يحد البصر وينفع من ابتداء نزول الماء في العين، وإذا جفف في الظل ثم أحرق وخلط مع ضعفه من العسل، وأُكِلَ منه ٩ جرامات على الريق مدة ثلاثة أيام فتت الحصى في المثانة والكلى وقوى مجاري البول، ونفع من عسره وعسر الحبل.

وفي الطب الحديث يستعمل مرطباً ومدرأً للبول، ومدرأً للإفرازات الكبدية الصفراوية والمعدية، نافعاً للصدر والجلد، مرمماً للجسم، ومسهلاً مرققاً للدم، مهدئاً لتهيج القلب، خافضاً للسكر. وينصح بتناوله للمصابين بالضعف الجسمي والفكري وفقر الدم، وللناقهين، ونقص الإفرازات الصفراوية والبولية والروماتزمية والصرع والتهاب المفاصل والنزلات الصدرية المزمنة.

يستطيع جميع الناس تناول الهليون بشرط أن يحسنوا انتقاءه، وينصح المصابون بالزلال والبروستاتا والتهاب المثانة وضعف مجرى البول أن يقللوا من استعماله لوجود مواد كيميائية فيه قد تسبب لهم بعض الإزعاجات.

يفضل استعمال الهليون حاماً يتم قطفه؛ لأنه يفسد بسرعة، وعند حفظه في الثلاجة يفقد نصف محتواه من فيتامين ج، ويفقد نكهته كذلك عبر يومين من قطفه. أما إذا جُمِدَ بسرعة فإنه يحتفظ بمعظم قيمته الغذائية، ويفقد تعليب الهليون نكهته وقيمته الغذائية عند إضافة كميات كبيرة من الملح. ينصح المصابون بالنقرس تجنب تناول الهليون لاحتوائه على البيورين، وهو مادة تعجل ظهور نوبات النقرس المؤلمة.



الهندباء البرية Chicory



الهندباء البرية من الأعشاب التي
يكثُر نموها في الأراضي الطينية والجافة.
يتراوح ارتفاعها ما بين ٤٠-٩٠ سم،
وسوقها جوفاء قليلة الأوراق مكسوة
بشعيرات خشنة. الأوراق طويلة مسننة
خشنة الملمس.

الأزهار مستديرة زرقاء اللون،
ونادراً ما تكون حمراء أو صفراء، لها
خاصية التفتح في الصباح، ثم تقفل
بنظام جميل عند الظهر. الجذور غليظة
مخروطية. تعرف الهندباء البرية علمياً
باسم *Cichorium intybus* من الفصيلة
المركبة Compositae.

الموطن الأصلي للنبات: موطنها
أوروبية وشمال إفريقية وغربي آسيا. تنمو
بشكل كبير على جوانب الطرقات وفي
المنحدرات.

الجزء المستخدم من النبات الجذور والأزهار والأوراق. تحتوي الجذور على نحو ٥٨٪ إينولين ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية، وفيتامينات ومعادن، أهمها الحديد والكالسيوم والصوديوم والبوتاسيوم، كما تحتوي على بروتين وسكريات.

الاستعمالات:

وفقاً لبلينوس كان يمزج عصير الهندباء البرية مع زيت الورد والخل كعلاج للصداع. ويشيع استخدام الجذر بديلاً من القهوة.

يقول أبو بكر الرازي في الهندباء البرية: «كان رجل مريض باليرقان فسقيته ماء الهندباء والسكنجين فأصابه سعال سقيته ماء الجبن فسكن فكان بالغاً فيما رأيت».

وقال ابن سينا «الهندباء تفتح السدد في الأحشاء والعروق. وفيها قبض صالح، يضمن به النقرس، وتنفع من الرمذ الحار، وتقوي القلب، وإذا حلل الخيار شمير في مائها وتغرغر به نفع أورام الحلق».

وقال ابن البيطار «الهندباء نبات له زهر أصفر قليل المرارة، ينبت في مصر بكثرة، وهي نافعة لعلاج الكبد، وإذا أكلت مع الخل عقلت البطن».

أما داود الأنطاكي فيقول: «يذهب الحميات والعطش واللهيب والحرارة والصداع والخفقان واليرقان وضعف الكبد والطحال والكلى. ويقوي المعدة شراباً يحلل كل ورم طلاءً. وبالخل بعد العصر يمنع الرمذ. وهو يبطئ بالهضم، ويقال: إن البري منه يجلو بياض العين».

تعد الهندباء البرية ذات قدرة كبيرة على تنشيط الهضم وعلاج التشنجات الكبدية وتنقية الدم وتلين المعدة وزيادة إدرار الصفراء والبول. كما اكتشف العلماء حديثاً أن الهندباء تقوي الجسم وتعالج حالات الأنيميا والإرهاق وهي منشطة للأمعاء والكبد وفاتحة للشهية ولها تأثيرات عظيمة في علاج عسر البول وحب الشباب وبعض الأمراض الجلدية.

- يستعمل مُغلى مسحوق الجذر، وذلك بأخذ ملء ملعقة صغيرة في كوب ماء مُغلى، وتركها ١٠ دقائق، ثم تصفيته وشربه بمعدل ثلاث مرات يومياً، وذلك لعلاج التهابات الكبد والبواسير وعسر البول والإمساك.
- يتناول المريض عصير الأوراق والزهور الطازجة بجرعات متعددة يومياً للأمراض الجلدية والبيثور وحب الشباب.
- يستعمل مُغلى الأوراق والأزهار والجذور بمعدل ملء ملعقة في ملء كوب ماء غالي بمعدل كوب صباحاً وآخر مساءً، وذلك لحالات الأنيميا والضعف العام وفقد الشهية للطعام.
- يستعمل مُغلى الجذور على هيئة كمادات دافئة موضعية ثلاث مرات يومياً لحالات الرمد والتهابات العين.
- يستعمل منقوع الأوراق والأزهار الطازجة في التدليك الموضعي لحالات ضمور العضلات وآلام الأطراف.
- يستعمل مُغلى الأوراق والأزهار والجذور على شكل كمادات موضعية لالتهابات المفاصل وتقلصات المعدة.



الهيل أو الحبهان

Cardamon

نبات عشبي معمر يبلغ ارتفاعه نحو مترين وأوراقه رمحية متبادلة يصل طولها إلى ٦ سم وعرضها نحو ٧.٥ سم. الثمار كبسولية الشكل يصل طولها ما بين ١-٢ سم، ويوجد عدة أشكال تختلف باختلاف النوع، وتحتوي كل ثمرة على عدد من البذور.

يعرف النبات علمياً باسم *Elittaria cardamomum* من الفصيلة الزنجبيلية *Zingiberaceae*.

الموطن الأصلي: الهند وجزر الهند الشرقية والهند الصينية.

الجزء المستخدم: البذور ويجب أن تبقى داخل الثمرة حتى وقت الاستعمال.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي بذور الهيل زيوتاً طيارة من نوع الزيوت الطيارة الكحولية، وأهم مركبات هذا الزيت هي بورينول Borneol وليمونين Limonene وسينول Cineol.

الاستعمالات:

يستعمل الهيل طارداً للغازات أو الأرياح Carminative ومنبهاً Stimulant وكمادة متبله Cardiment بالإضافة إلى استخدامه على نطاق واسع كمحسن للنكهة في بعض المشروبات، مثل القهوة وبعض المأكولات، حيث يضاف إلى الرز.

موسوعة جابر بن حاتم في الطب
ج ١

موسوعة خبز الحار الحار الحار



اليانسون النجمي

Star anise

ويعرف بالجاذبة الصينية. شجرة صغيرة يتراوح ارتفاعها ما بين ٢-٤ أمتار هرمية الشكل. الأوراق مركبة ومعنقة. الأزهار خنثى تحوي كل زهرة ١٥-٢٠ قطعة حلزونية تؤلف مجموعة البتلات والسبلات.

وفي داخلها عدد كبير من الأسدية يقرب من العشرين. تتألف المدقة من ٨-١٢ خباء ملتصقة ببعضها البعض من إحدى نهايتها بواسطة ذنب مركزي على هيئة نجمة. أما الطرف الآخر من الأخبية فموصول، وتكون هذه الأقسام في أغلب الأحيان متساوية حيث يكون طول كل واحد من ١-١.٥ سم وعرض من ٤-٦ سم وبارتفاع ٦-١ سم ولها لون بني، وإذا فصلنا أي واحد من هذه الأخبية نجده يشبه الزورق. البذرة بيضوية الشكل مستدقة من أحد طرفيها لها لون بني لامع والبذرة ليس لها رائحة.

يعرف النبات علمياً باسم *Illicium verum* من الفصيلة *Magnoliaceae*.

الموطن الأصلي: الهند والصين.

الجزء المستخدم: الثمار الناضجة المجففة.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي الثمار على زيت طيار بنسبة تتراوح ما بين ٥,٢ - ٥٪ ويحتوي هذا الزيت على ما بين ٨٠ - ٩٠٪ أنيثول Anethol كما يحتوي أيضاً على شافيكول ميثايل أيثر Chavicol methyl ether وبارا ميثوكسي فينايل اسيتون P-methoxyphenylacetone وسافرول Safrole.

الاستعمالات :

يستعمل زيت اليانسون النجمي طارداً للآرياح، ومهضماً إذا أُخذ بمقادير قليلة، ومنوماً إذا أُخذ بمقادير كبيرة، كما يستعمل كمحسن للطعم، وخاصة في أشربة الكحة، كما يدخل في صناعة الحلوى والمعجنات.



أنزيم سوبر أكسيد ديسميوتاز

Sureroixde Dismutase



أهم وظيفة لهذا الأنزيم هو استعادة حيوية الخلايا، وتقليل سرعة تدميرها، ويقوم بمعادلة نوع من الجذور أو الشقوق الحرة، يسمى السوبر أكسيد، ويعد أكثر أنواع الشقوق الحرة شيوعاً، وربما أكثرها خطورة. كما أن هذا الأنزيم يساعد في عمله على الاستفادة من النحاس والزنك والمنجنيز. إن مستويات هذا الأنزيم تميل إلى الانخفاض التدريجي مع تقدم السن (في الوقت الذي يزيد فيه إنتاج الشقوق الحرة)

وقدرته كمضاد للشيخوخة هي أمر قيد البحث حالياً، يوجد نوعان من هذا الأنزيم: نوع بالنحاس ونوع بالزنك، وكل من النوعين يصنع على حماية جزء خاص من الخلية. فالأول يصنع على حماية سيتوبلازم الخلية، حيث تنتج الشقوق الحرة كنتيجة للأنشطة الأيضية المختلفة، وأما الآخر فيكون فاعلاً في حماية ميتوكوندريا الخلايا، التي تحتوي على المعلومات الوراثية الخاصة بالخلايا، وتعمل كموقع لإنتاج الطاقة.

يوجد هذا الأنزيم بصورة طبيعية في الحبوب، وبالأخص الشعير والقمح. وكذلك في الكرنب والبروكلي والأوراق الخضراء. ويجب أن يغلف مكمل هذا الأنزيم بغلاف خاص يقاوم العصارة المعدية الحمضية، حتى يصل القرص سليماً إلى الأمعاء، حيث يتم امتصاصه هناك.

بخور الجاوي Benzoin

أشجار تثبت بشكل عفوي معمرة، يصل ارتفاعها إلى نحو عشرين متراً، ويُحصَل على الجاوي من جذوع هذه الأشجار عن طريق التخديش.

يوجد نوعان من الجاوي: النوع الأول يعرف باسم جاوي سومطرة، ويُحصَل عليه من نبات *Styrax benzoin*، والنوع الآخر يعرف باسم جاوي سيام، ويُحصَل عليه من نبات *Styrax tonkinensis*، وكلاهما يتبعان للفصيلة *Stracacea*.

الموطن الأصلي:

لاوس في الهند الصينية وأندونيسيا.

الجزء المستخدم:



المادة الراتنجية، التي تفرزها جذوع النبات؛ حيث يُجرى تخديش في سوقا الأشجار في وقت إزهار النبات، فتسيل منها مادة راتنجية، لا تلبث أن تتجمد، وبعد عدة أشهر تجنى هذه الكتل التي تشبه الدموع.

ويجب حفظ هذه الكتل بعيداً عن الحرارة حتى لا تلتصق الدموع بعضها ببعض.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي بخور جاوي سومطرة أحماضاً حرة مثل حمض البنزويك والسناميك واساترهي سنمايل ستميت cinamyl cananate وبنزابل بنزوبت Benzyl benzoate أما بخور جاوي سيام، فيحتوي على نحو ٧٠٪ Coniferyl benzoate وأحماض حرة مثل حمض البنزويك وحمض ثلاثي التربين ومادة الفانيلين.

الاستعمالات:

الاستعمالات الداخلية:

- يُستعمل لطرد البلغم مع شرابات الكحة، ومطهر لمجري التنفس.
- نافع لبعض حالات الربو، حيث يُستنشق دخانه.
- يُستعمل كمُدِّر للبول، ومطهر للمجري البولية.
- تُستعمل صبغته كمطهر في حالات السعال والأنفلونزا.
- نافع في حالة السل الرئوي.
- يُستعمل مقدار ملعقة صغيرة من الجاوي مع كوب ماء ممزوجاً، تُشرب على الريق صباحاً لعلاج الروماتزم والربو والاضطرابات العصبية والنزلات المعوية.



الاستعمالات الخارجية :

- كبخور معقم لجو المنزل، وقد يُستعمل لتطهيرها عند إصابة أحد أفراد الأسرة ببعض الأمراض المعدية. ويستعمله الناس في المملكة لتبخير المنازل من حين إلى آخر، أو عند السفر في الإجازات الصيفية وترك المنزل مغلقاً مدة طويلة، وذلك حفاظاً على أثاثه من التلف، وكذلك فإن الناس يبخرون به الثلاجات لتعقيمها وإكسابها رائحة ذكية. وبعض الناس يستعملونه كبخور عادي في مناسبات مختلفة.
- يُستعمل الجاوي لتطهير الجروح وإزالة النمش، ويدخل في مراهم الجروح.
- يُستعمل الجاوي في صناعة العطور كمثبت.
- تُستعمل الجذور الطازجة مضغاً لعلاج أولازلة الرائحة الكريهة من الفم.
- يدخل في تركيب بعض مستحضرات التجميل: كالكريمات والمرام، التي تُستخدم لتنقية البشرة وتطهيرها، فإذا أضيف جزء واحد من صبغة الجاوي إلى ٣٠ جزءاً من ماء الورد، فإن المحلول الناتج يفيد في حماية البشرة من تأثير الشمس.
- يُستعمل الجاوي لتطهير الجروح الحديثة والتآمها، حيث يُسحق الجاوي ويُذر فوق الجرح الحديث فيشفيه.
- يُستعمل مزيج منه مع زيت الزيتون دهاناً لعلاج الجروح الملوثة.
- تكمد عضة الكلب بمزيج مكون من الجذور والأوراق مع زيت الزيتون.
- يستعمل الجاوي في المنطقة الوسطى لتنظيف وتهيئة أوتار الربابة؛ حيث يُحسن النغمات الصادرة منها، وذلك بأخذ قطعة من الجاوي وكسرها ثم حك المكسر الجديد بأوتار القوس وأوتار الربابة. وكذلك فإن الاستعمال نفس يطبق على السمسمية.



بيتوني

Hedge Nettle



عشبة صغيرة معمرة ذات ساق أرضي قصير وجذمور وساق فوق الأرض، منتصب مربع مضلع غير متفرع، معظم أوراقه منظمة بشكل ضمه في قاعدة الساق، بالإضافة إلى أوراق قليلة جداً متقابلة على الساق، وهي أوراق مجعدة. الأزهار بنفسجية اللون والثمرة ذات أربع جويئات صغيرة مثلثة الشكل. جميع أجزاء النبات مغطى بشعيرات، والعشبة من الفصيلة النعناعية من مجموعة النعناع والريحان والمرمية والزعر والبردقوش.

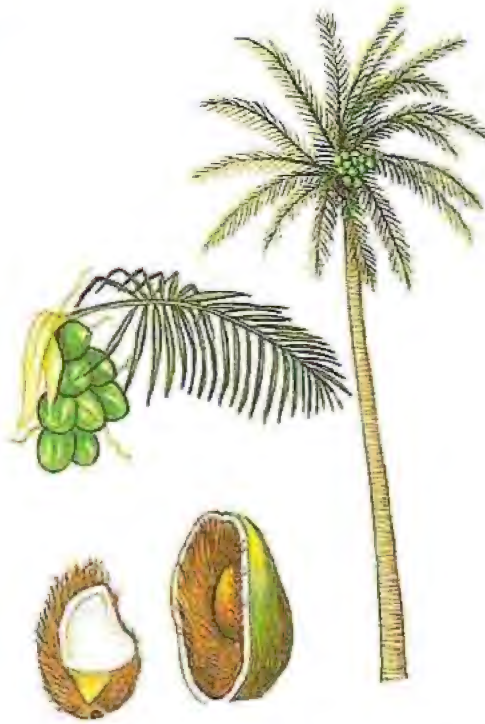
الموطن الأصلي للعشبة في جنوبي أوروبا وتنمو في الغابات. ولا زالت تحظى باهتمام العشابين الأوروبيين، وقد كانت فيما مضى تعد عشبة سحرية بالإضافة إلى كونها علاجاً عشبياً.

الأجزاء المستعملة من العشبة هي الرؤوس المزهرة، التي يصبح لها رائحة بهارية نابذة عند تجفيفها، وهي مرة الطعم نوعاً ما.

تحتوي الأجزاء المستعملة: مواد عفصية كثيرة، ومركبات مرة، وزيتاً طياراً، وقلويدات رباعية، مثل ستكادرين. وتستعمل على نطاق واسع؛ فهي تعد أحد المطهرات الجيدة، وتستعمل في طب الأعشاب على هيئة مغلى؛ حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة، وتوضع في ملء كوب ماء مغلى، وتترك مدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم لعلاج الإسهال والتهاب المثانة والربو وآلم الأعصاب. يمكن علاج الجروح الملتهبة بأوراق النبات الطازجة.

جوز الهند

Cocos Nut



نبات جوز الهند عبارة عن شجرة من فصيلة النخيل التي تضم نحو ٢٠٠ جنس ونحو ١٥٠٠ نوع، ثمرة جوز الهند اشتق اسمها من كلمة كوكو البرتغالية، ومعناها قرد لشبه الجوزة برأس القرد. ويعرف جوز الهند في تركيا بالنارجيل، وفي إيران باسم البارنج، وسماء ابن سينا الجوز الهندي، وعرف - باسم الأطواق.

نبات جوز الهند دائم الخضرة، يصل ارتفاع الشجرة إلى نحو ٢٥ متراً،

ويصل طول الورقة إلى ٥ أمتار ومتر إلى متر ونصف المتر في العرض. يعرف النبات علمياً باسم Cocos nucifera. الجزء المستعمل من النبات الثمار والزيت الثابت.

الموطن الأصلي لنبات جوز الهند: أندونيسيا وسيلان والملايو وموزمبيق والمكسيك وجاوة، وينمو عادة في الغابات الحارة الرطبة أو الدافئة شبه الرطبة، ويعمر طويلاً، ويعرف عادة بملكة النباتات، وتعطي الشجرة ٢٥ جوزة في كل حصة.

المحتويات الكيميائية لجوز الهند:

تحتوي ثمار جوزة الهند على زيوت دهنية Fixed oils. وأهم محتويات هذا الزيت هي الأحماض الدهنية، وهي: Lauric acid بنسبة ٤٥ - ٥٠٪، Myristic acid بنسبة ١٣ - ٢٠٪، Palmitic acid بنسبة ٧-١٢٪، Caprylic acid بنسبة ٥ - ١٠٪ وكذلك أحماض السيتاريك واللينوليك والكابرول. كما تحتوي الثمار أحماضاً دهنية أخرى بنسبة ٣ إلى ٥٪. كما تحتوي الثمرة على الفوسفور والكالسيوم والبوتاسيوم والحديد، وكذلك بروتين وسكريات ٨٠ جراماً من سكر العنب وسكر الثمار.

ماذا قال الطب القديم عن جوز الهند؟

لقد عرف العرب جوز الهند منذ القدم، وذكروه في كتبهم، ووصفه شعراؤهم. وقد استعمل جوز الهند على نطاق واسع في قديم الزمان، ولا زال من أهم استعمالاته في الطب القديم ما يأتي: فقد قال داود الأنطاكي في التذكرة: «ينفع جوز الهند من البلغم والسوداء والجنون والوسواس وضعف الكلى والكبد والمثانة وقروح البطن. يزيل أوجاع الظهر والورك والفالج والقوة والديدان والبواسير. يهيج الباءة، ويمنع تقطير البول. الطري منه إذا شرب بالسكر ولّد الدم، وقوّى الغريزة. شرايه قوي النفع في الجنون والماليخوليا، وخلّه يهضم ويهري اللحم، وماء قشره يجلو الأسنان جداً، ينفع من الكلف والنمش والحكة والجرب، ويحسن الأثوان، ويشد الشعر إذا جعل مع الحناء».



أما ابن البيطار فيقول: «يزيد في الباءة

والمني، ويسكن الكلى ووجع الظهر العتيق، ودهن النارجيل هو أقوى دهان لتحليل الريح ودهان البواسير والمفاصل».

أما ابن سينا فيقول «النارجيل

فيه رطوبة، دهن العتيق من النارجيل

ينفع من أوجاع الظهر والركبتين،
وهو ثقيل على المعدة».



لقد عرف الفراعنة النارجيل
وكانوا يسمونه خامثن، وقد عثر
علماء الآثار على ثمار هذا النبات
في مقبرة كاهون ومقبرة ذراع أبو
النجاء. كما عثر على شجرة نارجيل

في حديقة أنا بأسوان واتفق معظم العلماء على أن الموطن الأصلي لهذه الشجرة هو
بلاد النوبة. توجد حالياً ثمرة النارجيل في متحف فلورنسا تحت اسم *A. catechu*،
كما تدل آثار بني حسن ودهشور على وجود هذا النبات في المملكة المصرية القديمة.

ماذا قال الطب الحديث عن جوز الهند (النارجيل)؟

لقد وجد أن ماء ثمرة جوز الهندي الطري الطازج وجد أنه يزيد في الباءة ويسخن
الجسم، وينفع ضد تقطير البول. وزيت جوز الهند (زيت النارجيل) يستخدم على
نطاق واسع في علاج الجروح والعدوى الجلدية. كما أن الزيت يستخدم داخلياً ضد
البرد والتهابات الحنجرة، وبالأخص عند خلطة مع الملح. كما يستعمل لعلاج نخر
الأسنان. وفي الهند يستخدم زيت جوز الهند لعلاج الكحة والتهاب الشعب الهوائية
وللحد من تحول الشعر الأسود إلى الشعر الأبيض.

وجوز الهند آمن جداً، وليس له أضرار جانبية، ولكن يجب حفظه وبالأخص الزيت
بعيداً عن الضوء وفي وعاء محكم الإغلاق وعند درجة حرارة لا تزيد عن ٢٥م.



حشيشة الأفعى Cleavers



تعرف حشيشة الأفعى بعدة أسماء منها اللصيق وبلسكي والغاليون الأبيض. حشيشة الأفعى نبتة رشيقة رخوة، تلتصق سوقه وأوراقه وثماره بثياب من يمر بجانبه أو بجلود الحيوانات، وهو يستفيد من هذه الخاصية ليتكئ على الأعشاب والأشجار المجاورة، ويرتفع. يصل ارتفاعه إلى نحو متر ونصف المتر، وهو نبات حولي واسع الانتشار. الساق مربع الشكل، فيه إبر عند الزوايا، ووبر عند العقد، كثير التفرع من القاعدة حتى القمة. الأوراق على شكل دوائر تضم الواحدة من ٦ إلى ٨ أوراق طويلة خيطية رأسها قاس، سطحها الأعلى وأطرافها مغطاة بوبر أعقف. الأزهار بيضاء صغيرة.

يعرف النبات علمياً باسم *Galium aparine* من الفصيلة الفوية Rubiaceae.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبا وأمريكا الشمالية وكثير من المناطق المعتدلة الأخرى بما في ذلك أستراليا، ينمو بكثرة في الحدائق وعلى جوانب الطرق وفي الأسيجة الشجرية.

الجزء المستعمل من النبات: جميع الأجزاء الهوائية.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي النبات على أيرودويدات وتشمل الأسيرولوزيد ، كما يحتوي على حموض متعددة الفينول ، وكذلك على إنثراكينونات والكانات وفلافونيدات وحموض العفص .

الاستعمالات :

لقد وصف العالم ديوسقوريدوس الطريقة التي كان يستعمل فيها الرعيان سوقه المحزومة لتصفية الحليب . وثماره تستعمل في إعداد نوع من القهوة ، وجذوره إذا ما سحقت يمكن أن تستبدل بها جذور الهندباء في إعداد القهوة المسماة باسمها ، كما تستعمل لاستخراج صباغ أحمر . يعد من النباتات المفيدة في إدرار البول وفي تنشيط الدورة الدموية أو في إيقاف النزيف ، وذلك بوضع عصيره الطازج على الجرح أو توضع كمادة من أوراقه المدقوقة فيبراً الجرح بإذن الله . يستخدم على نطاق واسع للأمراض الجلدية ، وبالأخص الأكزيما والصدفية ، ولتورم الغدد اللمفية ، وكعميل عام لإزالة السموم في الأمراض الخطيرة مثل السرطان . وتقول الأبحاث الفرنسية : إن خلاصته المائية تخفض ضغط الدم .

يوجد نوع آخر يعرف علمياً باسم Galium verum من الفصيلة نفسها ، وهو نبات معمر متسلق قصير ، يصل ارتفاعه إلى ٨٠سم ، له دوارات من الأوراق الخضراء الداكنة وحزم من الأزهار الصفراء الزاهية شديدة الصفر .

الموطن الأصلي لهذا النوع أوروبية وغرب آسية ، كما أنه قد وطن في أمريكا الشمالية يزدهر عادة في المروج والسيجة الشجرية وعلى جوانب الطرقات .

الجزء المستخدم من هذا النوع جميع الأجزاء الهوائية ، التي تحتوي على إيريديويدات ، بما في ذلك الأسيرولوزيد وفلافونات وإنثراكينونات والكانات .

يستعمل مدرأ للبول والمشكلات الجلدية . تستعمل لإخراج حصوات الكلى والمثانة . ويستعمل هذا النبات كمخثر للحليب ويعطي لوناً أصفر للجبن المنتج من الخثارة ، وهو لائم جيد للجروح وملطف جيد للحروق عند ذر مسحوقه عليها .

حشيشة الدهن Butterwort



تسمى هذه العشبة أيضاً بلسان الأوز، وهي عشبة صغيرة يصل ارتفاعها إلى ١٥ سم، ساقها قصيرة، والأوراق خضراء إلى صفراء، حوافها متموجة إلى الداخل على شكل باقة قاعدية ملتصقة تماماً بالأرض بيضوية الشكل، الأزهار بنفسجية أو أرجوانية وحيدة، لها عنق طويل ذو لون بنفسجي كلون الزهرة مقوس نحو الأسفل، الثمرة علبة ذات مقصورة واحدة على شكل ثمرة الأجاص، وتحتوي عدداً كبيراً من البذور.

يعرف النبات علمياً باسم *Pinguicula vulgaris* من الفصيلة *Lintibulariaceae* اللسنية.

وحشيشة الدهن نبات يتغذى على الحشرات، حيث تعد من النباتات

القائلة للحشرات وأكلة اللحوم. وقد وجد أن الأوراق تحتوي على غدد تفرز أنزيمات، فعندما تقع أي حشرة على الأوراق المليئة بالمواد اللزجة التي تمسكها فتتخبط الحشرة، وبهذا تقوم الأوراق بالالتفاف على الحشرة والإطباق عليها بصفة بطيئة تستمر حتى ٢٤ ساعة. وبعد مرور ٣ أيام تختفي الحشرة من الوجود، ولا يبقى منها بعد تفتح الأوراق إلا الأجنحة والقوائم التي سرعان ما تتحلل. وقد وجد أن الأوراق بعد فحصها تبين أن كل سنتيمتر مربع منها تحتوي على ٢٥ ألف غدة هضمية.

الجزء المستخدم من النبات: الأوراق.

الموطن الأصلي لحشيشة الدهن: شمال أوروبا وغربها، تنمو قرب الينابيع والشلالات.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي مواد هلامية ومواد عفصية وسكراً وأنزيمات وحمض البنزويك وحمض السنميك وحمض الفاليريك.

الاستعمالات:

تستعمل حشيشة الدهن على نطاق واسع، فقد استخدمت في طب الأعشاب الويلزي. تستخدم لعلاج السعال المزمن. كما أنها تعمل ملطفة ومضادة للتشنج ولائمة للجروح ومقاومة للحمى. كما أن لها تأثيراً جيداً على علاج السعال الديكي أو ما يعرف بالشاهوق. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق وتوضع في ملء كوب ماء مغلي وتترك مدة 10 دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر عند النوم.



حشيشة الدينار

Hops

تعرف حشيشة الدينار بالجنجل، وهي نبات عشبي معمر متسلقة، يصل ارتفاعها إلى ٦ أمتار، ساقها مبرومة إلى اليمين ومكسوة بشعيرات خشنة. أوراقها مسننة وتشبه أوراق العنب. لها أزهار صفراء وخضراء بشكل حبة التوت، أوراقها يغطي بعضها بعضاً كقرميد السطوح، وللعشبة رائحة قوية. تعرف علمياً باسم *Humulus lupulus*.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبية وآسية وهو يزرع على نطاق تجاري في شمال أوروبا. تقطف مخاريط الأزهار في أوائل الخريف، وتجفف على درجة حرارة متدنية.

الجزء المستعمل من النبات مخاريط الأزهار المجففة.

تحتوي على مواد مرة، وتشمل لوبولين الذي يحتوي على الهومولون واللوبولون وحمض الفاليريانيك. كما تحتوي على زيت طيار وفلافونات وحموض العفص متعددة الفينوليك ومواد مولدة للإستروجين وكذلك أسبرجين.

الاستعمالات:

تستعمل حشيشة الدينار على نطاق واسع، حيث تنبه الجهاز الهضمي بقوة، وتزيد الإفرازات المعدية وغيرها من الإفرازات الأخرى، تعطي مفعولاً مولداً للإستروجين. ويعتقد أن بعض المكونات المفصولة منه تثبط نشاط الجهاز العصبي المركزي. تقوم حشيشة الدينار على تخفيض الهيجوية، وتحت على النوم في الليل.

وتعد حشيشة الدينار مادة قوية ضد التوتر والقلق والكرب والصداع، كما أنها تعالج الجروح والقروح المزمنة. كما أنها تلطف الشهوة الجنسية والانتصاب المؤلم عند الذكور. كما أنها تحسن الشهية. وحديثاً يقال: إن مستخلص المخاريط الزهرية يفيد في بعض الحالات السرطانية، وحالات بعض الأمراض للحساسية خاصة الناتجة من حبوب اللقاح النباتية.

- يستعمل منقوع الأزهار بمعدل ملعقة كبيرة من مسحوق الأزهار في ملء كوب ماء يترك لينقع مدة ١٢ ساعة، ثم يصفى ويشرب بارداً، وذلك للاضطرابات الهضمية وضعف الشهية وحالات الأرق وبعض آلام الأعضاء التناسلية.

- يستعمل مغلى الأزهار بمعدل ملء ملعقة كبيرة من الأزهار مع ملء كوب ماء مغلى يترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب ثلاث مرات يومياً، وذلك لحالات ضعف القلب والأرق.

- يستعمل طلع الأزهار وهي الذرات الناعمة المستخرجة من الأزهار بطريقة الرش موضعياً فوق مكان الإصابة مرة واحدة يومياً لعلاج الجروح والقروح.



حشيشة الرئة Lung wort

عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠ سم، ذات أوراق قاعدية بيضوية عريضة، وأوراق علوية صغيرة مرقطة بنقط بيضاء وعناقيد من الأزهار القرنفلية اللون إلى الأرجوانية، تعرف حشيشة الرئة علمياً باسم *pulmonaria officinalis* من الفصيلة بوراجيناسية *Boraginaceae*.



الموطن الأصلي للنبات: أوروبا والقوقاز.

الجزء المستخدم من النبات الأوراق التي تجمع في أواخر الربيع. تحتوي الأوراق على الفلافونيدات وحموض العفص وهلام وصابونينات والانتوين Allantoin وفيتامين ج. وحمض الكافئين ومشتقاته مثل كلوروجينك أسد وروزمارينيك أسد. وتحتوي الأوراق على حمض السيليسيك والعفص

الاستعمالات:

في القرون الوسطى كان هناك مذهب يرى أن مظهر النبتة يشير إلى العلة التي تعالجها؛ ونظراً لأن أوراق حشيشة الرئة تشبه إلى حد ما الرئة في الشكل فقد كانت علاجاً للأمراض الصدرية. وفي الطب الحديث أثبتت الدراسات أن أوراق حشيشة الرئة دواء للحالات الصدرية فعلاً؛ نظراً لمحتواها العالي من المواد الهلامية وهي مفيدة على وجه الخصوص في حالات التهاب القصبة المزمن. كما تؤخذ مع عشب حشيشة السعال كعلاج جيد ومأمون للسعال. كما يمكن أن تستعمل لعلاج الربو وعلاجاً ناجحاً لالتهابات الحلق والنزلة. وكانت تعطى لعلاج السل وتستخدم أيضاً خارجياً لوقف النزيف. كما أنها تستخدم لعلاج مشكلات الهضم والكلى ولمختلف المشكلات البولية. تستعمل على هيئة مسحوق لأوراق النبات كما يوجد منها شراب مصنع وقطرات وتستخدم في مستحضرات مركبة. يؤخذ عادة ملء ملعقة طعام في ملء كوب ماء وتوضع على نار خفيفة، وبمجرد الغليان تزاح من على النار وتبرد ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

يجب عدم استخدامها من قبل الحوامل والمرضعات والأطفال تحت سن السنتين.



حشيشة السعال

Colts foot



حشيشة السعال عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٢٠سم، ذات سوق مزهرة ولها حراشف أرجوانية وأزهار صفراء ذهبية وأوراقها قلبية الشكل تعرف علمياً باسم Tassilago farfar من الفصيلة المركبة Compositae.

الموطن الأصلي للنبات:

أوروبية وشمال آسية، وقد وُثقت في أمريكا الشمالية، وهي نبتة شائعة غالباً ما توجد على جوانب الطرقات وفي الأراضي البور.

الجزء المستخدم من النبات:

الأوراق والأزهار، بحيث تجمع الأزهار في أواخر الشتاء، وأما الأوراق فتجمع في الصيف. تحتوي حشيشة السعال على فلافونديات ومواد هلامية، تتكون من متعددات السكريد. كما تحتوي على حموض العفص وقلويدات البيرووليزيديين وفيتامين ج ومعدن الزنك.

استعملت حشيشة السعال منذ ٢٥٠٠ سنة على الأقل: كدواء للسعال، وتدخن كوسيلة لتسهيل عملية التنفس. وقد أوصى بها دسقوريدس وهو طبيب إغريقي من القرن الميلادي الأول للسعال الجاف، ولذين لا يستطيعون التنفس إلا وقوفاً. إن عشبة السعال عشبة مطرية ومقشعة للبلغم، ومن أشهر الأدوية الأوروبية لعلاج مشكلات الصدر. وفي أوروبا تفضل الأوراق على الأزهار، التي تحتوي على مقادير أكبر من قلويدات البيروليزدين السامة، ولكن على العكس من ذلك فتفضل الأزهار في الصين على الأوراق.

تستخدم حشيشة السعال بشكل خاص للسعال التشنجي، كما أنها تستخدم ممزوجة مع مسحوق عرق السوس والزعر الشائع والكرز البري.

من الأبحاث التي أجريت على حشيشة السعال تبين أن مستخلصات النبتة بأكملها تزيد المقاومة المناعية، ففي تجربة صينية على ٣٦ مريضاً يعانون من الربو القصبي أظهر ٧٥٪ بعض التحسن بعد العلاج، لكن التأثير المضاد للربو لم يدم طويلاً. كما أن حشيشة السعال لها تأثير على دوالي الساقين وقروح القدمين والحروق والتهاب المفاصل، وذلك بوضع الأوراق الغضة الطازجة فوقها وتثبيتها بضمد. وتبدل الأوراق في الصباح وفي المساء، ويستمر على ذلك مدة ٤ أسابيع. يعالج السعال بمقادير متساوية من الأوراق الجافة وسكر النبات. كما يعالج السعال الناتج من التدخين بمزج التبغ بمسحوق الأوراق وتدخينها معاً. أو يحرق مسحوق الأوراق واستنشاق دخانه كما يستنشق البخور. يستعمل عصير الأوراق والأزهار الطازجة لمعالجة الأمراض الجلدية وداء الخنازير. وذلك بمقدار ملعقة صغيرة من العصير ٣ أو ٤ مرات في اليوم.

ملاحظة مهمة جداً:

لا تستخدم أزهار حشيشة السعال ولا تؤخذ الأوراق مدة تزيد على ٤ أسابيع متواصلة. لا تؤخذ حشيشة السعال أثناء الحمل أو الإرضاع من الثدي. والنبات غير ملائم للأطفال دون سن السادسة، تخضع حشيشة السعال لقيود قانونية في بعض البلدان نظراً لاحتوائها على قلويدات البيروليزدين السامة التي تسبب تلف الكبد.

حشيشة القلب

St. Joh's Wort



تعرف حشيشة القلب بعدة أسماء مثل هيوفاريقون، وحشيشة سانت جون، وحشيشة القديسين، وهي عشب معمر، لها جذامير غليظة وسوق قائمة، والجذوع خشبية القاعدة، ولها خيطان مستطيلان ظاهران. الأوراق غير معنقة، وهي متقابلة، بيضاوية، ولها عدة نقاط غددية سوداء، تحتوي على صباغ أحمر. الأزهار صفراء جميلة وموظبة بشكل ضمة نهائية، والصباغ يسبب الحساسية في الجلد إذا تعرض من يستعمل النبتة للشمس. تعرف حشيشة القلب علمياً باسم *Hypericum perforatum* من الفصيلة *Guttiferae*.

الموطن الأصلي للنبات: موطنها بريطانية وأوربة، وتنمو برياً في كثير من أنحاء العالم، يوجد في المروج وعلى ضفاف الأنهار وجوانب الطرقات، ويفضل المواقع المشمسة والتربة الكلسية. ينمو بشكل طبيعي في جنوب المملكة، ويوجد عدة أنواع أخرى.

الجزء المستخدم من النبات: الأغصان المزهرة.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي حشيشة القلب على زيت طيار يشمل الكاروفيلين. كما تحتوي على هيبيرسين وشبه الهيبيرسين وروتين وهيبيرين وكاتيكل وراتنج وبكتين وكولين وكورسيتين.

الاستعمالات:

كان يستخدم في القرون الوسطى في أوروبا لطرد الشرور وللشكاوى العاطفية والعصبية. وفي القرن التاسع عشر بدأ يساء استخدامه، لكن الأبحاث الحديثة أعادتها إلى الواجهة: كعلاج قيم جداً للمشكلات العصبية.

لقد كشفت دراسات حديثة أجريت في النمسة أن ٦٧٪ من المرضى الذين يعانون من اكتئاب خفيف إلى معتدل تحسنوا عندما أعطوا مستخلصاً من حشيشة القلب، وقد أثبت ذلك نتائج تجارب سابقة بينت أن العشبة جيدة للاكتئاب. مركب الهيبرسين ثبت أنه مضاد للاكتئاب ومضاد قوي للفيروسات؛ لدرجة أن أبحاثاً تجرى من أجل استخدامه في معالجة الإصابة بفيروس العوز المناعي البشري HIV، والإيدز. وقد بينت الأبحاث أن العشبة بأكملها فاعلة ضد كثير من العدوى الفيروسية. تعد حشيشة القلب من أكثر إحدى الأعشاب الأوروبية قيمة من أجل الشكاوى العصبية، ولطالما استخدمه العشابون مقوياً من أجل القلق والتوتر والأرق والاكتئاب وبخاصة الاكتئاب المترافق مع سن الإياس. وتعد العشبة مقوياً مهماً للكبد والمرارة. الزيت الأحمر المستخرج من العشبة مطهر ممتاز ويستعمل خارجياً لعلاج الجروح والحروق ولتفريج المنص وألم العصب، ويمكن أن يؤخذ داخلياً لالتهاب المعدة والقروح الهضمية، وتعمل خصائصه المضادة للفيروسات والمضادة للالتهابات وقدراته الشفائية داخلياً بجودة عملها خارجياً نفسها. تستعمل حشيشة القلب في علاج التبول الليلي اللاإرادي، خاصة عند الأطفال. وهذه الفاعلية هي عبر الجهاز العصبي. كما تستعمل لعلاج بعض حالات الكآبة والقلق والاضطراب، والكوابيس والأحلام المروعة عند الأطفال. يستعمل زيت العشبة لعلاج القرحة في المعدة، حيث يستعمل بمعدل ملعقة صغيرة صباحاً على معدة خالية وأخرى عند المساء، والاستمرار مدة شهرين أو ثلاثة.

ملاحظة:

يجب عدم استخدامها من قبل الحوامل والمرضعات والأطفال تحت سن ست سنوات، وعدم التعرض لأشعة الشمس لمن يستخدم هذا النبات. يوجد مستحضر مقنن من حشيشة القلب على هيئة كبسولات متوفرة في مخازن الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولة ثلاث مرات يومياً.





حشيشة الليمون عشبة ذات رائحة عطرية جميلة، يصل ارتفاعها إلى نحو متر ونصف المتر، ذات أوراق نصلية رفيعة وسوقاً متفرعة الأزهار. تعرف علمياً باسم *Cymbopogon citrates* من الفصيلة النجيلية Graminae.

الجزء المستعمل من النبات: الأوراق والزيوت العطرية. تحتوي الأوراق على زيت طيار مكوناته الرئيسية هي السيترال بنسبة نحو ٧٠٪ والسيترونيلا بنسبة ٤٥٪ وميرسين بنسبة ١٢ - ٢٠٪ وكذلك جيرانيول بنسبة ١٨٪ وسترونيلا بنسبة ٤٪.

تستخدم حشيشة الليمون على نطاق واسع، فقد قال ابن سينا فيها: «تحلل الأورام الحارة والأوجاع الرخوة والثقيلة في الأحشاء، تنفع من حمض الكلية» وقال داود الأنطاكي: «إذا شرب بالعسل أخرج الديدان، وفتح السدد، يدمل الجروح، ويجلو آثارها».

أما الطب الحديث فتقول الأبحاث الأخيرة: إن مغلى عشبة حشيشة الليمون إذا شرب على هيئة شاي، فإنه ممتاز ضد حالات البرد وتهدئة الكحة. كما بينت الدراسات أن لهذه العشبة تأثيرات عظيمة في حالات عسر البول والمغص الكلوي ومساعدة حصوات القنوات البولية على الخروج. كما تستخدم حشيشة الليمون بشكل رئيس لعلاج مشكلات الهضم؛ حيث ترخي عضلات المعدة والأمعاء وتفرج آلام المغص وانتفاخ

البطن وهي ملائمة جداً
للأطفال على وجه
الخصوص. كما أن
حشيشة الليمون تعد من
الأدوية العشبية الجيدة في
خفض درجة الحرارة. كما
تستعمل خارجياً كلبخة لخفض
آلام التهابات والمفاصل.

يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من
مسحوق العشبة، وتضاف إلى ملء
كوب ماء مُغلى، وبعد عشر دقائق تصفى
وتشرب بمعدل ٣ مرات في اليوم، وذلك
من أجل إخراج حصوات القنوات البولية
والمثانة، ولتقليل نسبة الزلال في البول. كما
تستخدم الجرعات السابقة نفسها لخفض
درجات الحرارة وللحصى والمغص الكلوي.



حشيشة الملاك الصينية

Chinese Angelica



حشيشة الملاك الصينية هي نبتة معمرة منتصبه قوية، يصل ارتفاعها إلى مترين، ذات أوراق خضراء متشعبة زاهية، وسوق جوفاء، وثمار مظلية الشكل، ذات لون أبيض، تتحول إلى اللون الأصفر، ثم البني عند النضج، تعرف علمياً باسم *Angelica sinensis* من الفصيلة المظلية *Umbelliferae*.

الموطن الأصلي للنبات: الصين واليابان.

الجزء المستعمل من النبات الجذامير، التي تحصد في فصل الخريف، وأفضل أنواع الجذامير هي تلك التي تنتج في مقاطعة غانسو بالصين، وكذلك الثمار والأوراق.

تحتوي الجذامير على كومارينات، وتشمل برغابتين وإكزانثو توكسين وسكوبولتين

وأمبيليفيرون. كما يحتوي على مشتقات حمض الكافئين مثل كلوروجنيك أسد. بالإضافة إلى ذلك يحتوي الجذامور على فلافونيدات وفيتامين ب₁₂، أما الثمار فتحوي على فوراثوكومارينيز مثل أنجليسين وبرغابتين وأمبير أتورين وأكسيبيسيدانين

واكرز انثوثوكسين. تحتوي كذلك على دهون وكذلك فيتوستيروزل مثل بيتا سيتوستيروزل وسجما ستيروزل. أما الأوراق فتحوي على زيت طيار وفورانوكومارنيز.

الاستعمالات:

حشيشة الملاك الصينية هي العشبة المقوية الرئيسة للحالات التي تعاني منها النساء في الصين؛ حيث تتناولها ملايين النساء يومياً؛ كمقوية ومنشطة وتساعد في تنظيم الحيض وتقوي الدم.

قصص مأثورة عن نبات حشيشة الملاك. مدة تزيد على الألف عام، تمتعت حشيشة الملاك بوضع العشبة السحرية في أوروبا، فقد كان المزارعون يستخدمون أوراقها في صناعة عقود تحمي الأطفال من الأمراض ومن سوء الطالع. وكانت حشيشة الملاك النبات الوحيد الذي لا تجرؤ الساحرات على لمسه، لذا كان يكفي وجود القليل منه في الحديقة أو خزانة المطبخ حتى يبعد المرء عنه تهمة السحر.

عبر القرنين السادس عشر والسابع عشر كان يمزج عصير الجذامير المسحوقة مع أعشاب أخرى، وبهذه الطريقة كانوا يحصلون على ما يسمى «ماء الكرميليت»؛ وهو شراب طويل العمر يرجع إلى العصور الوسطى، من المفترض أنه يريح المرء من الشقيقة، ويساعد على تخفيف التوتر. ويحيد السموم، ويحمي الناس من الساحرات وأعمالهن الماكرة والمؤذية.

في عام ١٦٦٥م غزا أوروبا وباء الطاعون، وتروى الأسطورة أن أحد الرهبان رأى في الحلم ملاكاً أشار إليه لنبات يمكنه مكافحة وباء الطاعون، فسماه الراهب «ملاكي» كعربون ولاء لذلك الملاك الذي ظهر له، وهكذا احتفظ هذا النبات باسمه، وأضيف ماء حشيشة الملاك إلى العلاج الرسمي للطاعون في إنجلترا، وعرف «بالترياق الملكي» للكلية الملكية لأطباء لندن، لكن التاريخ لم يقل كلمته بخصوص هذا «الترياق الملكي». مع ذلك اعتقد الناس أن حلم ذلك الراهب العجوز ربما كان كأحلام الأنبياء. يعد الطاعون مرضاً جرثومياً بشكل خاص، وقد اكتشف العالم الحديث أن بعض المواد المعزولة من حشيشة الملاك لها مفعول مضاد للبكتيريا.

لقد أظهرت الأبحاث التي أجريت في الصين منذ السبعينيات أن هذه العشبة تساعد في تنظيم تقلصات الرحم، وهو ما قد يفسر فائدتها من أجل آلام الحيض. وقد أظهرت الأبحاث أيضاً أن النبتة بأكملها بما في ذلك جذاميرها تقوي وظيفة الكبد. وللجذمور مفعول مضاد حيوي. لقد أثبت الدستور العشبي الألماني أن الملاك علاج للحمى والبرد وعدوى المسالك البولية ومشكلات الهضم وفقدان الشهية. كما أثبت الدستور الألماني أن الجذمور علاج لمشكلات سوء الهضم، وكذلك لضعف الشهية.

كما أن بذور حشيشة الملاك تستخدم داخلياً لعلاج أمراض الكلى والمسالك البولية بشكل عام، وكذلك علاج لمشكلات القصبات الهوائية، كما أنها تستخدم معرقة. ويصنع من البذور مرهم لعلاج القمل. والجذامير تستخدم على نطاق واسع لعلاج الكحة والالتهاب الشعبي، وفي مشكلات العادة الشهرية، وفقدان الشهية ومشكلات سوء الهضم ولمغص الأمعاء. وكذلك مشكلات الكبد والصفراء.

يجب على الحامل عدم استخدام حشيشة الملاك.

توجد مستحضرات مقننة من جذمور حشيشة الملاك على هيئة كبسولات وخلاصات وصفات، الجرعة اليومية تتراوح ما بين ٤.٥ جرام من العشبة و ٥ إلى ٣ جرام من الخلاصة السائلة و ١.٥ جرام من الصبغة و ١٠-٢٠ نقطة من الزيت الطيار تخفف بزيت الزيتون.



حشيشة الهر

Catnip



حشيشة الهر عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى متر واحد، لها أوراق قلبية خضراء إلى رمادية، وأزهار على شكل سنابل في قمم الأغصان ذات لون بنفسجي، تعرف علمياً باسم *Nepeta cataptria*. من الفصيلة الشفوية Labiatae. الموطن الأصلي للنبات أوروبية، وقد وُثقت في أمريكا الشمالية، تنمو عادة على جوانب الطرقات في الأماكن الجافة، وفي المناطق الجبلية حتى ارتفاع ١٥٠٠ متر فوق سطح البحر. تنمو بشكل طبيعي في المناطق الباردة من المملكة ابتداءً من الطائف وحتى سلسلة جبال السروات، وتكون منتشرة كثيراً في المناطق المرتفعة جداً. تجمع الأجزاء الهوائية، وهي الجزء المستعمل من النبات في فصل الصيف.

تحتوي حشيشة الهر على إيريديويدات

وزيت طيار، يشتمل على الفا وبيتا النيبيتا لاكتون وليستونولول والجيرانبول وكذلك

تحتوي حموض العفص.

الاستعمالات:

تستعمل حشيشة الهر على نطاق واسع، فقد كتب عنها كيوخ K'eogh في «كتاب الأعشاب الطبية الإيرلندية»: حيث ذكر أنها مدرة للبول وتفتح انسدادات الرئتين والرحم. كما أنها جيدة للكدمات الداخلية وضيق النفس. ولحشيشة الهر تأثير منبه على القحط، وتأثير مهدئ على الإنسان.

تستعمل حشيشة الهر مقوية للمعدة وخافضة للحمى؛ حيث إنها تحت على التعرق. تتميز العشبة بطعم مستساغ ورائحة عطرية مفرحة؛ وهذا يجعلها مناسبة لعلاج الزكام والإنفلونزا والحمى عند الأطفال، وبالأخص عندما تخطط مع اليلسان الأسود وتحلى بالعدل.

وحشيشة الهر مضادة لانتفاخ البطن وتطبله، وتساعد في علاج مشكلات الهضم، وهي مفيدة جداً لعلاج الصداع المتعلق بالمشكلات الهضمية. كما أنها تقيد الروماتزم والتهاب المفصل، ويمكن صناعة مرهم منها لعلاج البواسير. كما أنها تستخدم لعلاج الشقيقة أو ما يعرف بالصداع النصفي. كما ذكرت الأبحاث الحالية أن لحشيشة الهر تأثيراً مهدئاً جيداً، يوجد من حشيشة الهر مستحضر مقنن على هيئة كبسولات متوفر في مخازن الأغذية الصحية. مضاد للقلق والتوتر والأرق. تساعد على النوم، ومهدئ للتوتر النفسي والقلق العصبي. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً. إذا تعذر وجود المستحضر فيمكن أخذ ملعقة طعام من مجروش الأوراق، وتوضع في ماء كوب ماء مغلي، وتترك مدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.



خاتم الذهب Goldenseal

خاتم الذهب عشب معمر صغير يصل ارتفاعه إلى ٣٠ سم، له جذور غليظة أصفر اللون، وساقه منتصبية، وأوراقه شبه مروحية مشرشرة، تحمل في وسطها ثمرة عنبية حمراء اللون، يعرف النبات علمياً باسم *Hydrastis Canadensis* من الفصيلة الحوذانية *Ranunculaceae*.

الموطن الأصلي لخاتم الذهب: أمريكا الشمالية.

الجزء المستعمل من النبات جذوره، التي تحتوي على قلويدات الأيزوكينوليين، وأهمها هيدراستين، وبربرين وكندين. كما يحتوي على زيت طيار ومواد راتنجية.



الاستعمالات:

يعد خاتم الذهب من العلاجات الأمريكية التي مدحها العلماء في القرن التاسع عشر باعتبارها دواء شاملاً. وقد استخدمه هنود الشيروكي وقبائل أمريكية محلية أخرى ممزوجاً مع دهن الدب كطارد للحشرات، كما صنعوا منه دهوناً للجروح والقروح والعيون الملتهبة والمتقرحة. كما كانوا يستخدمونه على نطاق واسع لعلاج لمشكلات المعدة والكبد. كما يستخدم مقوياً ومضاداً للالتهابات ويوقف النزيف الداخلي وهو مضاد جيد للجراثيم.

قامت بعض الأبحاث في كندا على مركب الهيدراستين وهو القلويد الأساسي في هذا النبات، وأثبتوا أن هذا المركب يضيق الأوعية الدموية، وينبه الجهاز العصبي المركزي. وأثبتوا أيضاً أن مركب البربرين وهو المركب الثاني بعد الهيدراستين أنه مضاد جيد للجراثيم ومبيد للأمبيبات، كما أن له مفعولاً مركزاً للجهاز العصبي المركزي. وبالنسبة لقلويد الكنديين، فقد أثبتت الأبحاث تأثير هذا المركب على عضلات الرحم كمنبه قوي.

تقول الأبحاث: إن خاتم الذهب علاج قوي للاضطرابات التي تصيب الأغشية المخاطية للجسم، لا سيما العين والأذن والأنف والحلق والمعدة والأمعاء والمهبل.

يمكن استخدام النقيع المخفف لخاتم الذهب كغسول جيد للعينين والفم من أجل التهاب اللثة، وكدش مهبلي جيد للمهبل والعدوى المهبلية، وأيضاً يمكن استخدامه كغسول لداء الصدفية الجلدية.

يلاحظ أن خاتم الذهب عندما يؤخذ داخلياً فإنه يزيد الإفرازات الهضمية، ويقبض الأغشية المخاطية التي تبطن الأمعاء ويحارب الالتهاب. كما أن خاتم الذهب يساعد على خفض النزيف الحيضي الشديد، ويستخدم الممارسون العشبيون والقابلات هذا النبات للمساعدة في وقف النزيف الذي يلي الولادة، وتنبية خاتم الذهب للرحم، فيجب عدم استخدامه أثناء الحمل. كما يجب عدم استخدامه أكثر من أسبوع، لأنه يقلل من قدرة الأمعاء على امتصاص بعض المغذيات وبالأخص فيتامين ب.



خانق الذئب

Aconite

نبات عشبي معمر ساقه منتصبه، طوله يتراوح ما بين ٨٠-١٢٠سم، له جذر درني معمر الساق، قليل التفرع، والأوراق منفردة كفية الشكل ذات لون أخضر داكن على السطح العلوي، وشاحب على الوجه السفلي، وذات فصوص عميقة، ينتهي الساق الزهري فيه بسنابل من الأزهار، التي تتميز بلونها الأزرق البنفسجي الجميل، الثمرة ذات ثلاثة أخبية متصلة ببعض من الأسفل ومملتئة بالبذور.

درنات خانق الذئب عبارة عن جذرين درنين ملتصق بساق قصير، يعلو واحد منهما الساق الهوائي المزهري، ويسمى بالدرنة الأم، أما الدرنة الثانية فيعلوها برعم نهائي ويسمى بالدرنة البنت. تبدأ الدرنة الأم بعد زمن الأزهار بالذبول، بينما تنمو الدرنة البنت، وتعطي في العام المقبل ساقاً هوائياً، وهكذا. ويتراوح طول الدرنة البنت وهي الجزء المستخدم ما بين ٤-٨سم وقطرها من الوسط ٣-٤سم. سطح الدرنة الخارجي أسمر مسود قليل التجعد.



يعرف النبات علمياً باسم Aconitum napellus من الفصيلة Ranunculaceae.

الموطن الأصلي: أواسط وجنوب أوروبا، وبالأخص إسبانية وفرنسة وبريطانية وبعض البلدان الآسيوية ذات المناخ المعتدل البارد.
الجزء المستخدم: الدرناات الجذرية والأوراق.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي درناات الذئب على قلويدات من نوع Terpene ester alkaloids، وأهم هذه القلويدات أكونتين Aconitine كما تحتوي درناات خائق الذئب قلويدات أخرى مثل هيباكونيتين Hypaconitine ونيوبلين Neopelline ونيولين Neoline وكمية بسيطة من الأفدرين Ephedrine والسابارتين Sparteine وتكون نسبة جميع القلويدات في الدرناات ما بين ١-٣ ٪. كما تحتوي درناات خائق الذئب على حمض الأكونتيك Aconitic acid وكميات كبيرة من النشاء.

الاستعمالات:

تستعمل درناات الذئب على هيئة صبغة مسكنة لالتهابات الأعصاب واحتقان الرئة والتهاب القصبات والحنجرة والسعال المصحوب بتشنج. كما تستعمل لآلام الأسنان: حيث يستعمل بشكل موضعي على هيئة مزيج من صبغة اليود وصبغة خائق الذئب. كما تستعمل أوراق خائق الذئب للأمراض المذكورة نفسها، إلا أنها تستعمل على هيئة خلاصة كحولية. كما تستعمل درناات خائق الذئب على هيئة دهان أو مرهم لعلاج الروماتزم، ونظراً لشدة سميته فقد اقتصر حالياً على الاستعمال الخارجي فقط.



دم الأخوين

Dragon,s Blood



يعرف دم الأخوين كذلك بعدة أسماء، مثل دم الغزال ودم الثعبان وصمغ البلاط ودم التين والعروق الحمراء. ودم الأخوين هو مادة راتجية يُحصَل عليها من نبات يعرف علمياً باسم *Daemonorops draco* من الفصيلة النخيلية *Palmae* والنبات الذي يُحصَل على دم الأخوين منه هو نبات رهيف، مثل البوص تقريباً، يبلغ ارتفاعه نحو ٨ أمتار وأوراقه طويلة مركبة بشكل رئيس والعنق عمودي عليه له أشواك طويلة سوداء، الأزهار صغيرة الحجم والثمار صغيرة مقطاة

بحراشف لامعة سمراء. تحتوي الثمرة على بذرة واحدة بيضاوية الشكل سمراء اللون.

الجزء المستخدم من النبات: الصمغ والراتنج المستخرج من كلف النبات وحرشيف الثمار، وهو أحمر داكن، وليس له رائحة مميزة ولا طعم خاص.

الموطن الأصلي لدم الأخوين: جزيرة سقطري المعروفة بجزيرة الصبر.

المحتويات الكيميائية لدم الأخوين:

أهم المحتويات هو الراتنج *Resin* المعروف باسم داركو، وهي مادة ملونة ودافئة تصل نسبتها في النبات إلى ٥٦% ومواد عفصية *Tannins*.

الاستعمالات:

قال ابن البيطار فيه: «هو عصارة حمراء معروفة، تدبيره حبس ومنع النزف، ولازق للجروح والقروح الطرية، ويقوي المعدة». وقال داود الأنطاكي: «بارد يابس في الثالثة، يحبس الدم والإسهال ويدمل ويمنع سيلان الفضول وحرارة الكبد والثفل والزحير (الدستاريا) بصفار البيض، ويضر الكلى وتصلحه الكثيراء وشربته إلى نصف درهم».

يستعمل دم الأخوين كمادة قابضة نظراً لما يحتويه من مواد عفصية لها صفة القبض. يستعمل على نطاق واسع لحالات قروح وترهل اللثة. حيث يذوب في قليل من الماء المغلى ويستعمل مضمضة بمعدل ثلاث مرات في اليوم. كما يستعمل لتلوين وتجميل شعر الرأس، حيث يغسل بمغلى الشعر أو إضافته مع الألوان الأخرى التي تصبغ الشعر فيعطي لوناً زاهياً جميلاً له.

كما أن دم الأخوين يستعمل لحالات مشكلات الهضم كاضطراب الهضم؛ حيث يؤخذ منه نحو جرام ويذاب في الماء ويشرب بمعدل مرتين في اليوم. وهو جيد أيضاً لمشكلات القولون، ويمكن استعمال حقنة شرجية لإيقاف الإسهال والدوستاريا المزمنة، وهو يقوي كذلك الشرج ويقطع النزف من أي عضو كان، ويصلح للنزف الداخلي، وهو يقوي كذلك المعدة وينفع من شقوق المقعدة.



ذنب الأسد أو عشبة الأم

Motherwort



يعرف ذنب الأسد أو عشبة الأم باسم فراسيون القلب، وهو عشب معمر له جذمور رفيع وساق قائم خشن مربع متفرع وكثير الأوراق. الأوراق متقابلة ذات أعناق طويلة بيضاوية كفية أو راحية الشكل، ومقسمة إلى ثلاثة أو خمسة أقسام ومستنة الحواف. الأزهار بيضاء أو زهرية مغطاة بشعيرات، تظهر من إبط الأوراق العليا بشكل سنابل طويلة. الزهرة لها شفتان مع نقط إرجوانية في الشفة السفلى. لجميع أجزاء النبات رائحة كريهة، ولكن الأزهار تستهوي النحل.

يعرف النبات علمياً باسم *Leonurus cardiaca* من الفصيلة الشفوية Labiatae. ويصل ارتفاعه إلى ١.٥ متر.

الموطن الأصلي لنبات ذنب الأسد: أواسط آسيا، وقد وطن اليوم في كثير من أنحاء أوروبا وأمريكا الشمالية. ينمو عادة في البراري والأحراج وعلى جوانب الطرقات.

الأجزاء المستعملة من النبات: الأجزاء الهوائية.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي نبات ذنب الأسد على قلويدات بما في ذلك ال-ستاكيدين وأيروويد (ليونورين) وثنائيات تربين وفلافونيدات وحمض الكافئين وحموض العفص.

الاستعمالات :

لطالما عُدَّ ذنب الأسد دواء للقلب، ولذا سمي بقراسيون القلب، كما يشير اسمه اللاتيني Cardiac وقد رأى العشاب الإنجليزي نيكولاس كليبر أنه لا يوجد عشبة أفضل لطرد الأبخرة السوداء من القلب وتقويته وإدخال البهجة إلى العقل. وعدّه الطبيب والعشاب الإيطالي بياراندريا ما يتولي مفيداً لخفقان القلب والتشنجات والشلل، وهو يرقق الأخلاط الكثيفة واللزجة، وينبه البول والنزيف الحيضي، ويطرد الحصى من الكلى، يعد نبات ذنب الأسد من الأدوية العشبية الجيدة: كدواء للقلب والأعصاب، وغالباً ما يصفه الأطباء للخفقان. وهو يقوي وظيفة القلب وبالأخص إذا كان ضعيفاً، ويحضر على الاسترخاء. وهو منبه قوي لعضلات الرحم، وهو يستعمل للدورات الشهرية المتأخرة وألم الحيض والتوتر السابق للحيض، ويجب عدم استخدامه إذا كان النزيف الحيضي شديداً.

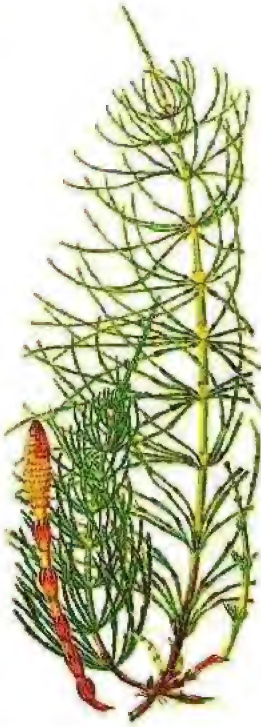
يستعمل محلول العشب لعلاج الشقيقة والهستريا والقلق والإسهال واضطرابات الطمث وارتفاع ضغط الدم. ويشبه تأثير هذا النبات إلى حد ما تأثير نبات النارددين المخزني. لإعداد المحلول للشراب يؤخذ ملء ملعقة طعام من العشب المجفف، تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، وتترك تنقع مدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب صباحاً وآخر عند النوم.

يمكن عمل شراب من كميات متساوية من نبات ذنب الأسد والنارددين المخزني وعشبة زنبق الوادي، ويصنع بالطريقة السابقة نفسها، ويؤخذ الشراب صباحاً ومساءً عدة أسابيع.



ذنب الخيل

Horsetail



ويعرف بالكنبات، وهو عشب معمر غير مزهر له جذمور أسود، يحمل نوعين من السوق الفارغة مع ستة إلى تسعة عشر أخدوداً. النوع الأول يظهر في الربيع، وهو النوع المخصب، وله عقد أو مفاصل دون كلوروفيل، وينتهي بكوز أو عذق مخروطي كثيف من أكياس الأبواغ (البذور). والنوع الثاني يظهر في الصيف وسوقه عميقة خضراء مع غلاف مضلع عند العقد أو المفاصل، حيث يتفرع بشكل حلزوني دائري. الفروع قاسية. أسنان القلافات لها رؤوس سوداء شائكة. يصل ارتفاع النبات إلى ٣٥ سم. يعرف النبات علمياً باسم *Equisetium arvense* من الفصيلة Equisetaceae.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبية وشمال إفريقية وشمال أسية والأمريكيتين، وهو نبات شائع يفضل التربة الرطبة في الحقول والأراضي الزراعية، ينمو على حواف الطرق وفي الأراضي البور، كما أن هذا النبات يتوفر بشكل كبير في سوريا ولبنان.

الجزء المستعمل من النبات جميع الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على كميات كبيرة من حمض السيليسليك والسيليسات وفلافونيات وحموض الفينوليك وقلويدات، وتشمل النيكوتين وستيرولات وجلوكوزيدات وصابونينات.

الكنبات هي سلية أشجار ضخمة، عاشت في الحقب الباليوزي نحو ٦٠ مليون سنة خلت، ومحتوى العشب العالي من السيليكا يجعلها مهمة، وقد استخدمت العشب في الماضي لتلميع المعادن والخشب. وكان الفلاحون يربطون حزمًا من الكنبات في أذيال الماشية لمساعدتها في طرد الذباب.

يعد الكنبات دواء للنسيج الضام بشكل رئيس، كما يعد مدرأ خفيفاً للبول لاحتوائه على الصابونينات. ومن أهم خصائصه إثارة الأيض العام في الجسم وعلى الأخص تزيد من قوة النسيج الضام ومن مقاومته أيضاً. مما يفسر فاعليته في علاج الروماتزم الذي يصيب النسيج الضام بشكل رئيس. لذلك توصف هذه العشب في الحالات الناتجة عن اضطراب في الأيض العام داخل الجسم، مثل تورم الأطراف السفلى من جراء الاضطراب أو الإصابة بالروماتزم. كما تستخدم في عضّة الصقيع وبعض حالات تقلص العضلات في الحوض عند النساء.

يستعمل منقوع العشب في جميع هذه الحالات أو المستخلص بالغلي، بحيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة تضاف إلى ملء كوب ماء مُغلى وتترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ٣ مرات يومياً.

تستخلص مادة السيليكا من العشب بأخذ جرامين من العشب، وتغلي مع ملء كوب ماء مدة نصف ساعة مع إضافة القليل من السكر لزيادة استخراج السيليكا، وذلك لاستعمالها في علاج الروماتزم.



رتم المكانس

Broom

يعرف نبات رتم المكانس بأسماء أخرى، مثل الجنستا ولزان المكانس. نبات رتم المكانس شجيرة معمرة يصل ارتفاعها نحو مترين.

ساقها أخضر منتصب، له زوايا محززة طولياً، قاس ذو فروع قاسية. الأوراق صغيرة وثلاثية الوريقات، وعادة ما تتساقط الأوراق.

الأزهار صفراء إلى ذهبية زاهية. الثمرة قرنية تحتوي على عدد من البذور.

يعرف النبات علمياً باسم *Sarothamnus scoparius* من الفصيلة البقولية Leguminosae. الاسم المرادف لهذا النبات هو *Cytisus scoparius*.



الموطن الأصلي للنبات: أوروبية، ومنتشر عادة في المناطق البور والأحراج المكشوفة وقد وطن في كثير من المناطق المعتدلة، بما في ذلك الولايات المتحدة الأمريكية.

الجزء المستخدم من النبات الرؤوس المزهرة فقط.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي الأزهار على قلويدات من نوع الكيتوليريدين، وأهم مركب في هذه المجموعة هو السبارتين واللوانين. والفنيثيلامينات مثل اليرامين، كما يحتوي على أيزوفلافونيدات مثل الجينيسيتين والفلافونيدات وزيت طيار وحمض الكافئين وحمض الكوماريك وحمض العفص.

الاستعمالات :

إذا نظرنا إلى اسم النبات فإن هذا يعني أنه كان يستعمل أساساً في الكنس. وقد ظهر استعمال النبات في كتب طب الأعشاب في القرون الوسطى، وقد أوصى أطباء الولزويون في القرن الثاني عشر برتم الكانس لعلاج البول المكبوت. يستخدم رتم الكانس بشكل رئيس علاجاً لنبض القلب السريع غير المنتظم، حيث تعمل النبتة على الناقلية الكهربائية للقلب، فتبطئ نقل النبضات وتنظمها. ورتم الكانس مدر قوي للبول حيث ينبه إنتاج البول، ومن ثم يصاد احتباس السوائل؛ ولأن رتم الكانس يؤدي إلى تقلص عضلات الرحم لدى المرأة، فإنه يستخدم للحيلولة دون فقد الدم بعد الولادة.

يجب عدم استخدام نبات رتم الكانس إلا تحت إشراف المختص. ولا يؤخذ أثناء الحمل أو عند الإصابة بارتفاع ضغط الدم.



رجل الدب

Bear's Breeches



رجل الدب يعرف بأسماء أخرى، مثل أقنثارخصه، وشوكة اليهود، وأقنثوس والأقنثة الرهلة والمسمس. وهو نبات عشبي معمر، يصل ارتفاعه إلى متر، له جذر وتدي متفرع. له ساق مزهر صلب قليل الأوراق في أسفله. الأوراق القاعدية مرطاء كبيرة. الأزهار تتخذ شكلاً جمالياً نادراً ما يوجد مثله، حيث تكون الزهور بيضاء كبيرة معرقة باللون الأرجواني، وتكون الأزهار مرصوفة في سنبلة طويلة في ما بين ٤-٦ صفوف عمودية متمايضة، ولها قنابة واحدة شوكية. الثمرة علبة سمراء اللون، تحتوي على عدد ما بين ٢ إلى ٤ بذور كبيرة لماعة سمراء.

يعرف النبات علمياً باسم *Acanthus mollis*.

من الفصيلة الأكتينية *Acanthaceae*.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبية، وتنتشر عادة في الحدائق، وتفضل عادة المواقع الرطبة والأراضي المنخفضة.

الجزء المستخدم من النبات: الأوراق والجذور.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي النبات على كمية كبيرة من المواد الهلامية وحموض العفص وأملاح معدنية وصمغ وسكريات ومواد مرة.

الاستعمالات:

كان نبات رجل الدب معروف جداً في العالم القديم، ويقال: إن كاليماكوس وهو معماري إغريقي من القرن الخامس قبل الميلاد أنشأ النقش الزخري في الورقي في أعلى الأعمدة الكورنثية ملهماً بالتناظر التام لأوراق رجل الدب. وفي القرن الميلادي الأول، أوصى الطبيب الأغريقي ديسقوريدس باستخدام الجذور على شكل لزقة لعلاج الحروق، ولفها حول المفصل المخلوعة، وكان يعتقد أن رجل الدب كمنقيع مدر للبول. وقد استخدم النبات أيضاً لتفريج الريح والتشنج وتلطيف الأعصاب المتلفة.

لقد أثبتت الدراسات أن الهلام وحموض العفص الموجودة في النبات تفيد لعلاج المفاصل المخلوعة والحروق، وهذا يؤيد ما ذكره الطبيب الأغريقي ديسقوريدس. كما أن النبات مفيد جداً للقناة الهضمية وكذلك المسالك البولية، كما أنه يستعمل حالياً على شكل كمادات أو كسائل للغرغرة.

يستخدم رجل الدب كمفتح للشهية ومنشط لإفراز الصفراء وملين جيد وشاف للجروح. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق أو الأزهار، وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك ينقع مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



زهرة العطاس

Arnica

زهرة العطاس عشبة معمرة، يصل ارتفاعها إلى ٧٠ سم، عطرية تحمل جذعاً قائماً شعرياً وغدياً، وفي نهايته يحمل أزهاراً صفراء تشبه زهرة الربيع. جميع أجزاء النبات لها رائحة ذكية. الأوراق قاعدية بشكل ضمة وشبيهة بأوراق نبات التبغ.

يعرف النبات علمياً باسم *Arnica montana* من الفصيلة المركبة *Compositae*.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبا وأمريكا الشمالية وسيبيرية وكندا.

الأجزاء المستعملة من النبات: الأزهار والجذامير.



المحتويات الكيميائية :

تحتوي على زيت طيار يضم الثيمول، وتحتوي أيضاً على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية والفلافونيدات، من أهمها أيزوكويرسيتين واستراغالول، وعلى مواد مرة أهمها أرنيسين ومواد صابونية أهمها أرنيدينول وأرنيسترول. والجذر يحتوي على مواد عفصية ومواد صمغية.

الاستعمالات :

تستخدم زهرة العطاس على نطاق واسع في الطب الشعبي الأوروبي. وكان يوهان وففانغ فون غوته الفيلسوف والشاعر الألماني يشرب شاي زهرة العطاس لتخفيف الذبحة عنده أثناء كبره. تستخدم زهرة العطاس مقوية ومضادة للالتهاب، موسعة للأوعية الدموية. ويجب استخدامها تحت رعاية طبية، لأن لها تأثيراً مهيجاً على المعدة والأمعاء.

تستعمل خارجياً لفصل الجروح السطحية والكدمات والخدوش وكجزء للغرغرة والمضمضة في بعض حالات إصابة الفم والتهاب اللوزتين. وهي مشهورة كمرهم لآلام العضلات، وهي تحسن تدفق الدم، وتسرع في التئام الجروح.

يجب عدم استعمال زهرة العطاس داخلياً إلا بعد استشارة المختص. لا توضع زهرة العطاس على الجلد المتشقق.



زيت دوار الشمس

Sunflower oil

زيت دوار الشمس يستخرج من بذور دوار الشمس الذي هو عبارة عن عشبة حولية قائمة، يصل ارتفاعها إلى نحو متر ونصف المتر. ساقها مكسو بشعيرات ومتفرع. الأوراق كبيرة ومتناوبة ذات حواف مسننة. توجد في نهاية الأغصان أزهار كبيرة صفراء اللون أو برتقالية، وفي وسطها قرص دائري أحمر اللون إلى بني تقريباً، ويوجد منه عدة أنواع. يعرف النبات علمياً باسم *Helianthus annuus* من الفصيلة المركبة Compositae.

الموطن الأصلي لدوار الشمس: القسم الغربي من أمريكا الشمالية، حيث كانت تزرع من قبل الهنود الحمر منذ نحو ألف سنة قبل الميلاد. ثم أدخلت إلى أوروبا في القرن السادس عشر. ولم تصبح نبتة غذائية رئيسة إلا عندما أدخلت إلى روسيا. وتزرع اليوم على نطاق تجاري واسع في معظم بلدان العالم من أجل زيتها وعلفها للماشية وللزينة.

الجزء المستخدم من نبات دوار الشمس: البذور وزيت البذور.

المحتويات الكيميائية لبذور دوار الشمس:

تحتوي بذور دوار الشمس على زيت ثابت (دهن) بنسبة تصل إلى نحو ٣٠٪ وبروتين بنسبة تصل إلى ٢٤٪ وسكريات بنسبة تصل إلى ٢٥٪ وسليولوز بنسبة تصل إلى ٦٪ وأستيرولات تصل إلى ٣٪ وحمض كلوروجنيك Chlorogenic acid وماء بنسبة ٦٪ ومعادن من أهمها النحاس والكالسيوم والمغنسيوم والسيليكون والفوسفور.

كيف يستخلص زيت دوار الشمس من البذور؟ يمكن تحضيره بتقشير البذور أولاً ثم يستخلص الزيت بطريقة العصر الآلي في المعاصر اللولبية أو بطريق بعض المذيبات العضوية مثل الأثير البترولي أو رباعي كلوريد الكربون أو الهكسين. وبعد استخلاص الزيت يعالج لنزع الشمع والصمغ والفسفايدات، منه وذلك بالطرق حسب ما ذكره الأستاذ الدكتور كمال الدين حسين الطاهر في كتابه «الخواص الطبية لبعض الزيوت النباتية والدهون الحيوانية»، وهي:

١- إضافة مادة ثلاثي صوديوم فوسفيت أو ثلاثي صوديوم متعدد الفوسفيت.

٢- إضافة حمض الفوسفوريك ٨٥٪ بنسبة ٠,٢٪ من وزن الزيت والخلط مدة نصف ساعة أو يمكن أن يخلط حمض الفوسفوريك مع حمض الليمون بنسبة ٠,١ - ٠,٢٪.

٣- خلط زيت بذور دوار الشمس مع حمض الليمون تركيز ١٠٪ في ماء بنسبة ٠,٠٧٪ من وزن الزيت ثم يسخن الخليط على درجة حرارة ٥٠ م مدة ربع ساعة ويتبع ذلك إضافة محلول هيدروكسيد الصوديوم بتركيز ٤٪ والخلط مدة ساعتين على درجة حرارة ٨٠ م، ثم يفصل الزيت ويغسل بالماء ثم يفصل الماء ويجفف الزيت.



٤- تبريد الزيت لدرجة الصفر مئوية مدة ٢ ساعات، ثم إضافة هيدروكسيد الصوديوم بنسبة ٢٪ من وزن الزيت والخلط مدة ساعة واحدة، ثم يفصل الزيت وبعد ذلك تعادل الحموض الدهنية الطليقة في الزيت بمحلول كربونات الصوديوم المائي ذي الوزن النوعي ١,٢ - ٢٢٥B١، في درجة حرارة ٩٠ درجة مئوية مدة نصف ساعة ثم يفصل الزيت من المواد الصابونية المترسبة ويغسل بالماء على درجة حرارة ٩٠ درجة مئوية على أن تكون نسبة الماء للزيت ٩٩:١ مدة ساعتين، ثم يفصل الزيت عن الماء، أما الألوان غير المرغوب فيها في الزيت فيمكن التخلص منها بخلط الزيت بمادة طين فلر Fuller's Earth أو بمادة بنتونايت Bentonite ثم تبريد الزيت عند درجة حرارة ١٨ درجة مئوية لترسيب المواد الملونة، وبعد ذلك يمكن إضافة بعض مانعات الأكسدة، التي تم ذكرها سابقاً أو محلول أسكوربايل بالميتيت Ascorbyl Palmitate بنسبة ٠,٢ ٪ من وزن الزيت والخلط على درجة حرارة ٨٠ درجة مئوية. يمكن إذابة مادة أسكوربايل بالميتيت عن طريق إضافة مصطكى المعروف لدى العطارين، ثم تعبئة الزيت في علب مصنوعة من كلوريد بولي فايناييل.

التركيب الكيميائي لزيت بذور دوار الشمس حسب ما أورده الأستاذ الدكتور كمال الدين حسين الطاهر هو:

حمض لينولنيك بنسبة نحو ٥٧٪ وحمض أولنيك بنسبة ٢٩٪ وحمض لينولنيك بنسبة ٠,٤٪ وحمض بالميتولنيك بنسبة ٠,٤٥٪ وحمض بلمستيك بنسبة ٧,٦٪ وحمض إستاريك بنسبة ٤,١٪ وحمض ميرستيك بنسبة ٢٪ وحمض الأراشيدك بنسبة ٣٪ وتوكوفيرولات (فيتامين هـ).

الاستعمالات:

وجد أن زيت دوار الشمس له تأثير على الكوليسترول والدهون الثلاثية. فقد أعطوا مرضى فرط الكوليستروليمية والتصلب في الشرايين زيت دوار الشمس بجرعة ٢ جرام لكل كيلو جرام من وزن الجسم عدة أسابيع فانخفض مستوى الكوليسترول الكلي في الدم بنسبة ١,٥ ٪. كما كشفت بعض الدراسات الإكلينيكية أن

تعاطي الإنسان لزيت بذور دوار الشمس بكميات تغطي ٣٨٪ من احتياجه اليومي من السرعات الحرارية أدى إلى تخفيض مستوى البروتينات الشحمية منخفضة الكثافة، (LDL) وكذلك تلك منخفضة الكثافة جداً بدون تأثير على البروتينات الشحمية رفيعة الكثافة (HDL).

أما تأثير الزيت على الدهون الثلاثية المعروفة بالتراي جلسرايد، فقد أوضحت بعض الأبحاث الإكلينيكية والتجريبية أن تعاطي الإنسان زيت بذور دوار الشمس بنسبة ٥٪ في طعامه اليومي لعدة أسابيع قد أدى إلى انخفاض يعتد به إحصائياً في مستوى الدهون الثلاثية بالدم.

كما يؤثر زيت دوار الشمس على الصفائح الدموية وتخثر الدم، فقد أدى تعاطي زيت دوار الشمس بنسبة ٥٪ من الطعام اليومي عدة أسابيع إلى إبطاء عملية تخثر الدم في الإنسان. وعند استقصاء آلية هذا الإبطاء كشفت مجموعة من الدراسات الأخرى أن تعاطي الإنسان زيت دوار الشمس بجرعة ٢ جرام لكل كيلو جرام من وزن الجسم يومياً ومدة شهرين أضعف عملية تكس الصفائح الدموية عند معالجتها بحمض الأراكيدونيك أو بمادة الكولاجين. وتشير الدراسة إلى أن آلية إبطاء تخثر الدم قد تكون نتيجة لتأثير الزيت وقدرته على منع تصنيع مكسبات الصفائح الدموية داخل الجسم مثل مادة تروموكسين أ.

تستعمل بذور دوار الشمس كأحد المكسرات التي يتلذذ بها الإنسان. كما تستعمل الرؤوس المزهرة المجففة في بعض البلدان كمدررة للبول وطاردة للآرياح ومضادة للإسهال وللتهابات.

يستخدم الزيت في المراهم وفي البلاسترات لعلاج الآلم والتهابات.

يستعمل زيت دوار الشمس على نطاق واسع في السلطات والقلي. كما يستعمل في صناعة الصابون والبويات ويستعمل الزيت المهدرج منه في صناعة المارجرين المعروف بالزبد النباتي ولتصنيع حمض الإستياريك الذي يدخل في صناعة بعض مستحضرات التجميل والدهانات.



سم النحل Beespoison

يفرز سم النحل جهاز خاص
يوجد في الحلقة الأخيرة من
بطن النحلة الشغالة.
للملقة جهاز سمي وأبرة
للسع، ولكنها لا تسع إلا ملقة
أخرى.



يتألف الجهاز السمي للنحلة من غدتين وكيس السم وأبرة للسع. تفرز إحدى
الغدتين سائلاً قلويًا، وتفرز الأخرى سائلاً حمضياً، وتتصلان بوساطة قناة خاصة،
بكيس صغير يدعى كيس السم.

أما الأبرة وهي آلة اللسع فتتألف من غمد ينتهي بكلايب مدببة، وعند اللسع
تبقى الإبرة عالقة مكان اللسع بوساطة الكلايب.

سم النحل عبارة عن سائل عديم اللون طعمه مر وشديد الحموضة، وله تأثيرات
متفاوتة على الأشخاص المسموعين، فمنهم من يتأثر به قليلاً. بحيث يتشكل مكان
اللسع وذمة بسيطة، ومنهم من يحدث عنده ظواهر حساسية شديدة، يصحبها تورم
وتشنجات مع وذمة رئة وصعوبة في التنفس وانحلال دم وكريات حمراء، وربما تحدث
صدمة تحسسية، وفي حالات نادرة قد تؤدي لسعة نحلة واحدة إلى مضاعفات خطيرة

ربما تصل إلى الموت، علماً بأن تكرار لسع عدد من النحل للشخص نفسه، وعلى فترات يؤدي عادة إلى حدوث مناعة عند هذا الشخص، ومن الأمثلة على ذلك مربو النحل يصبحون قليلي أو معدومي التأثير بلسعات النحل.

مم يتركب سم النحل؟

يتركب سم النحل من حمض الهيدروكلوريك وحمض الخل وحمض الفوسفور والهستامين والأبامين والميتونين والبنين والسيستين. وسم النحل ذو تفاعل حامضي نظراً لكثرة الأحماض في تركيبه.

الأمراض التي يعالجها سم النحل ؟

يستعمل سم النحل في علاج بعض الأمراض، وسم النحل يوجد في الصيدليات على هيئة حقن، وأما يوجد مباشرة عن طريق لسعة النحلة مباشرة، والأمراض هي الروماتزم والروماتويد والنقرس والتهاب المفاصل والتهاب الأعصاب بما فيها التهاب العصب الوركي وأمراض الجلد مثل الأكزيما والصدفية والملاريا والرمد وارتفاع ضغط الدم وأمراض الكلى مثل احتباس السوائل في الجسم. وأود التنبيه إلى أن العلاج بسم النحل سواء عن طريق اللسع المباشر أو عن طريق حقن سم النحل لا يتم إلا عن طريق مختص بهذا النوع من المعالجة. وأول من اكتشف المعالجة بسم النحل طبيب نمساوي أصيب بحمى الروماتزم وأثناء ذلك تعرض للسع عدة نحلات شفي على أثرها من مرضه، فلفتت نظره تلك الظاهرة، فبدأ يعالج مرضاه بلسع النحل. وقد ذكر أنه عالج ١٧٣ مريضاً مصابين بالروماتزم بلسع النحل فشفوا جميعاً. وقال الدكتور محمد علي المنيني في كتابه بعنوان «نحل العسل في القرآن والسنة»: إن طالباً كان يجري دراسة على النحل للحصول على درجة الماجستير، وكان مصاباً بداء الصدفية منذ ست سنوات، دون أن تفلح في علاجه كل وسائل العلاج المتاحة، وبعدما بدأ دراسته في علم المناحل تعرض للسع النحل فتماثل للشفاء سريعاً.

ولسم النحل تأثير مانع لتخثر الدم، كما أنه يحرض الجسم على إفراز هرمون الكورتزون، وهو أكثر مضادات الالتهابات السيروتويدية فاعلية.

ولذلك يفيد في علاج المفاصل، ويزيد مناعة الأجسام ضد الأمراض.

كيفية ميكانيكية لسع النحلة :

توضع النحلة على جسم المريض في المكان المناسب الذي يعرفه أخصائي السع، وتحرض النحلة حتى تلسه، والطريقة في العلاج بسع النحل هو البدء بلسعة نحل واحدة في اليوم الأول، ثم بلسعتين لنحلتين في اليوم الثاني، ثم ٣ لسعات في اليوم الثالث، وهكذا حتى تصل عدد اللسعات إلى عشر لسعات في اليوم العاشر، وعندها تنتهي مدة المعالجة الأولى بخمسين وخمسين لسعة. وبعد استراحة مدة ٥-٧ أيام يكرر لسع النحل بمعدل ٣ لسعات كل يوم ومدة ٥٠ يوماً أي: بمعدل ١٥٠ لسعة.

إذا السعت نحلة إنساناً عادياً فإنه يتشكل مكان لسعتها طفح جلدي وتورمات حمراء اللون، ثم تحاط هذه التورمات ببقعة بيضاء أكبر منها، أما إذا كان الملسوع حساساً لسم النحل فإن منطقة السع تتورم جداً، ويعاني الملسوع من صعوبات مزعجة، وإذا كان حساساً جداً فإنه يحصل لديه مضاعفات مزعجة وخطيرة منها حدوث تورمات خطيرة في جسمه (يتورم كل جسمه) وينخفض ضغط دمه، ويصاب بالصداع والإقياء، ويتسارع نبضه، ويعاني من صعوبة في التنفس، مما يؤدي إلى الموت أحياناً.

إذا السعت خمس نحلات شخصاً سليماً وافر الصحة فإنها لا تؤثر عليه، ما عدا حدوث بعض الإزعاجات مكان السع، أما إذا لسعته ٢٥٠ نحلة فإنه يعاني من ضيق نفس وتشنجات وسرعة نبض وزرقة، ويكون بحاجة إلى إسعاف فوري، أما إذا لسعته نحو ٤٠٠ نحلة مثلاً فإنه يموت عادة.

ما هو علاج لسع النحلة ؟

- ١- عندما تلسع النحلة شخصاً فإنها تترك إبرتها تحت الجلد، وعليه لا بد من إزالتها بواسطة ملقط، ويجب أن يتم ذلك بالسرعة الممكنة وبهدوء، وذلك لكي لا يتسرب مزيد من السم إلى جسم الملسوع.
- ٢- يدهن مكان اللسعة بعصير البصل أو الثوم أو الخل.
- ٣- الامتناع نهائياً عن فرك مكان السع.
- ٤- إذا كان الملسوع ذا حساسية مفرطة تجاه سم النحل، فيجب نقله فوراً إلى المستشفى، خاصة إذا كان قد تعرض لللسعة سابقة وأبدى حساسية مفرطة في حينه.



الشحاط نبات شجري معمر دائم الخضرة، أوراقه بيضوية صغيرة، وتتفاوت في الشكل، السفلية منها شبه مدورة والحافة مسننة. الأزهار بيضاء جميلة، والثمار عنبات صغيرة برتقالية اللون.

يعرف النبات علمياً باسم *Grewia tenax* من الفصيلة الزيتونية *Tiliaceae*. يوجد أنواع أخرى من الشحاط هي *G. pupulifolia*, *G. betulaeifolia* الموطن الأصلي للنبات: المناطق الجنوبية ومن الحجاز.

الأجزاء المستعملة من النبات: جميع الأجزاء الهوائية.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي البذور على ٢٪ دهن، وبالنسبة للساق والقشور فتحتوي على Triacontan - ١ وسجما أمارين *S. amyrim* وسجما سيتوستيرول *S. sitosterol* وليوبينون *Lupenone* وأيريثرودايول *Erythrodial* وأمارين *amyrim* وبيتولين *betulin*.

الاستعمالات:

تؤكل الثمار الناضجة، وهي ذات طعم حلو، حيث تعمل كمهدئة ولعلاج الصداع. يصنع من أوراق النبات والأغصان الغضة مستحلب يشرب، يهدف لتنقية الذهن ولعلاج آلام الرأس. وفي السودان يقول فاروق ورفاقه: إن النبات يستخدم في المساعدة على طرد المشيمة، كما تستعمل في التهابات الجلد وكعقار مهدئ.

ومن السعودية يقول عقيل ورفاقه: إنه يصنع من مَغلى خشب النبات شراباً
لعلاج السعال والالام. وفي الأبحاث الحديثة تبين أن النبات يحتوي على مركبات كان
لها تأثير فاعل ضد أنواع معينة من الميكروبات مثل:

Staphylococcus aureus, *Bacillus subtilis*, *Cherichia coli*, *Pseudomoas*
aeruginosa

وتقول الدراسات: إن هذا النبات يمكن استعماله لعلاج السل. يعد النبات من
أفضل النباتات الرعوية للجمال والضأن والماعز.



شقاقل Sauvage

هو نبات يعيش مدة سنتين، يتراوح ارتفاعه بين ٥٠-٨٠ سم، له ساق منتصب، متفرع، وأوراقه مركبة متعاقبة كثيرة التقسيمات، رقيقة أوراق القاعدة أطول من أوراق الساق. الأزهار عثكولية التجمع ذات لون أبيض، تنتظم فيما يشبه الخيمة، تقوم في وسطها زهرة صغيرة عقيمة أرجوانية قائمة لا سداة لها. جذر النبات وتدي يشبه إلى حد ما جذر الجزر ملون قليلاً، له رائحة مقبولة.

يعرف الشقاقل علمياً باسم *Daucus Sylvestris* من الفصيلة الخيمية *Umbelliferae*.

الجزء المستخدم من النبات جذوره التي تشبه أصبع السبابة.

الموطن الأصلي للشقاقل: اليونان، وينمو في الحقول والأراضي غير المزروعة، ولا ينبت في المرتفعات.



تحتوي الجذور على معادن مثل البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والحديد والصوديوم والمنجنيز والمغنسيوم وفيتامينات مثل فيتامينات أ، ب، ج وسكريات وبكتين.

الاستعمالات:

يعد جذر نبات الشقائق مهيجاً للجماع، يزيد الباءة والمنى، خاصة إذا عمل منه مربى بالعلس. وهو من أشهر النباتات التي تزيد المنى زيادة عظيمة. وهو يثير المراكز العصبية المختصة بالجنس وجرعته كمهيج جنسي ٦ جرامات تطبخ مع العسل ثم تؤكل. ويمكن استعمال ٢ جرام + ٢ جرام زنجبيل وقرنفل وخولنجان وتمزج مزجاً جيداً ويسف سفاً ويشرب بعده قليل من الماء، فيعطي شهوة عظيمة وقد تحير الأطباء القدامى في هذا التأثير القوي.

يستعمل جذر الشقائق مدرأً قوياً للطمث، وقد يستقط الحمل في الأشهر الثلاثة الأولى. وهو يقوي المعدة والأجهزة المسؤولة عن المنى. وينفع لاختناق الرحم، ومن عضه الكلب ولسع الهوام ونهش السباع، والاستمرار عليه يسبب وهن وهبوط عصبي، ولذا يجب عدم استخدامه بصفة مستمرة، وإنما أفضل استعمال له بين الوقت والآخر.



شكاع Fagonia



الشكاع أو ما يعرف بالجنبنة، هو عشب معمر زغبى، يصل ارتفاعه إلى ٢٥ سم، يتفرع تفرعاً ثنائياً. سوقه قصيرة إخدودية مضلعة ذات زوايا أربع. تنتشر الأشواك على النبات، وهي حادة وتخرج عند قواعد الأوراق. الأوراق السفلية مركبة ثلاثية الوريقات، والوريقات مستطيلة. أما الأوراق العليا فبسيطة وتشبه الوريقات. الأزهار بنفسجية ذات رائحة ذكية، خاصة في الصباح الباكر. يزهر النبات في الربيع، وتتدلى البراعم والثمار أسفل النبات.

يعرف النبات علمياً باسم *Fagonia bruguieri* من الفصيلة الرطريطية *Zygophyllaceae*.

يوجد في المملكة السعودية عدة أنواع من الشكاع (الجنبنة) هي:

Fagonia bruguieri, *F. boveana*, *F. glutinosa*, *F. indica*, *F. ovalifolia*, *F. poulayana*, *F. schweinfurthia*, *F. tenuifolia*, *F. tristis*, *F. sp.*

ينتشر الشكاع في المناطق الحصوية، وعلى سفوح الجبال. والأنواع الأخرى تنتشر في المسطحات الرملية.

الجزء المستخدم من النبات: جميع الأجزاء الهوائية والجذر.

المحتويات الكيميائية للنبات:

يحتوي على قلويدات وفلافونيدات وكومارينات ومواد عفصية وصابونينات ثلاثية التربينويد، كما يحتوي على سكريات منها الجلوكوز والمالتوز.

الاستعمالات:

يقول التركماني نقلاً عن ابن البيطار في الشكاع: «أن ثمرته وأصله (جذوره) أقوى ما فيه، وهما نافعان للهاه الوارمة، كما ينفع النبات أيضاً من الأورام الحادثة في المقعدة. وجذوره يدمل الجروح، لأن فيه قوة دابغة باعتدال، كما ينفع الحميات العتيقة خصوصاً».

كما يقول التركماني أيضاً نقلاً عن ابن جزلة: «إن أجود الشكاع الأخضر الحديث، وقيل الأصفر، وهو ينفع من الفالج المقعدة ورياح الرحم، وقيل: إنه إذا وضع تحت الوسادة للصبيان نفع من سيلان لعابهم، والجرعة منه ٧ جرامات».

ويقول التفليسسي: «إن أجوده الأخضر الطري، وهو يقوي المعدة وينفع الحميات المزمنة، ومن المرة السوداء، والبلغم، ويقوي البدن ويسمنه بعد أيام يسيرة، وينقي المعدة والأمعاء من الفضول الرديئة، وينفع من الجذام، وينفض السواد من العروق، وينفع من الفالج والبرص إذا دق وخلط بالأسفنتين الرومي وشرب مع العسل منفعة بينة والجرعة منه ٢٢ جراماً».

وتقول الدراسات الحديثة: إن الشكاع يستخدم حالياً لعلاج الربو، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، وتترك مدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل ٣ مرات يومياً. كما أن الوصفة نفسها تستخدم لتخفيض سكر الدم.

كما تقول الدراسات الحديثة: إن الشكاع يكافح الخلايا السرطانية.



يعرف العيب بعدة أسماء، مثل سم الفراخ، عويب مكرجاع، عين المكا، وجنيحة.

وهو نبات عشبي معمر يتفرع بكثرة، يصل ارتفاعه ما بين ٧٠ سم إلى ١٥٠ سم. النبات مغطى بشعيرات، والأوراق بيضية يميل لونها إلى الرصاصي، نوعاً ما يصل طولها نحو ١٠ سم. الأزهار ثنائية الجنس، مخضرة أو مصفرة تتكون في مجموعات. الثمار عنبية تقع في وسط كأس كبير حمراء عند نضجها، كروية الشكل ملساء. البذور صفراء مغطاة بالقشور.

يعرف النبات علمياً باسم *Withania somnifera* من الفصيلة الباذنجانية *Solanaceae*.

الموطن الأصلي للنبات: الهند وحوض البحر الأبيض المتوسط والشرق الأوسط. وينمو بشكل طبيعي في مختلف مناطق المملكة، ولكنه يكثر في المناطق الباردة أكثر من المناطق الحارة.

الجزء المستخدم من النبات: جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي النبات نيكوتين وكولين وبيليتيرين ووثانولايدز ووثامزين أ، ب ووثانولايد وسيترويدل لاكتون وقلويدات من أهمها الأتروبين والبسودو أتروبين وتايجلوكسيترابين

وكوزوهايجرين وأنافرين وأناهايجرين وكولين. أما الجذور فتحتوي قلويدات البايروزول وويثاميزين أ وويثافيرينيل. وقد فصل قلويد جديد هو Visamine. كما يحتوي على حديد.

الاستعمالات :

استعمل العيب في العلاج منذ مئات السنين، وقد أطلق عليه اسم الجنسج الهندي؛ لأنه يستخدم في الطب الأيورفيدي بطريقة مماثلة جداً لاستخدام الجنسج في الطب الصيني لزيادة الحيوية والمساعدة على الشفاء بعد مرض مزمن. ويعني اسم هذا النبات بالصينية «رائحة الحصان» ولا يشير فقط إلى رائحته، بل إلى قوة الحصان أيضاً. مما يعني استخدامه كمقو.



يقول دستور من الهند في العيب: «إن الأوراق قاتلة للديدان في الأمعاء، ويفيد في علاج الحمى. كما تستعمل كمادات من الأوراق لعلاج آلام العين والدمامل وتورم الأيدي والأقدام. عجينة الأوراق تستعمل موضعياً لقتل القمل ولعلاج آلام الزهري. كما يستعمل دهان محضر من غلي أوراق النبات مع دهن أو زيت في علاج الجروح وقرحة الفراش. والجذور مقوية ومنشطة ومحسنة للصحة ومنشطة للجنس ومنومة، ومدررة للبول، ومجهضة ومفتحة للسدد، وتعطي بجرعات تعادل نصف جرام واحد في حالة الضعف العام ومرض الروماتزم وسوء الهضم وهزال السل وفقدان الشهية والكحة والاستسقاء. كما يستخدم مسحوق الجذر بجرعة تقدر بنحو جرام مع العسل أو اللبن لتنشيط الحالة الجنسية. كما يعطى أيضاً مسحوق الجذر بجرعة مقدارها جرام واحد مع السكر مرتين يومياً في اليوم لعلاج زيادة إفرازات المهبل بعد الولادة،

وإفرازات الدم من الرحم. كما يعالج القذف اللاإرادي للمني دون انتصاب والضعف العام بتعاطي مسحوق الجذر بمقدار نصف جرام مخلوط بالعسل والسكر والسمن والفلفل الطويل. الجذر أيضاً ذو فاعلية كبيرة في تقوية الرحم للمرأة التي من طبيعتها الإجهاض، مُغلى الجذور مع الفلفل الطويل والسمن والعسل يفيد في علاج مرض الغدة اللمفاوية وخاصة التي في العنق، وكذلك في علاج وهن السل. معجون الجذور مع الأوراق الطازجة، يستعمل لعلاج التهاب الغدد اللمفاوية وغيرها من أورام الغدد. الثمار والبذور مدرة للبول، وتستعمل في علاج أمراض الصدر».

يقول ميلر من عمان: «إن النعت Somnifera يعني مسبب النوم، وذلك لأن النبات يحتوي على مادة شبه قلوية مسكنة، ويضيف: أن أهم وأشهر استعمالات طبية لهذا النبات هو استخدامه كمادة تساعد على تقلص عضلات الرحم للمرأة، التي تطول عندها مرحلة الوضع، أو التي لم تتخلص من خلاص الجنين بعد الوضع. ويتم العلاج بأن تسحق الثمار الجافة سحقاً خفيفاً، ثم توضع في كمية من الماء وتترك منقوعة، ويعطى السائل بعد تصفيته للمرأة المريضة لتشربه. كما تفيد أوراق النبات في علاج التهاب الضروع عند الحيوانات، حيث تهرس الأوراق لتصبح في شكل عجينة توضع على الضرع المصاب عند مختلف الحيوانات مثل النوق والبقر والماعز. كما يضيف ميلر: أن المواطنين في اليمن يستخدمون مهروس الأوراق مع الثوم كمضاد لتسكين الآلام الناتجة من لدغات العقارب والثعابين، كما تسحق الأوراق الطازجة أيضاً ثم توضع كضمادة لعلاج الحروق والجروح الناتجة عن الكي، وكذلك توضع على أي نوع من الأورام المؤلمة. ويحضّر من الأوراق دواء يستخدم لعلاج مختلف الاضطرابات العقلية».

ويقول أبو الفتوح: «إن الأوراق تستعمل كمادات لعلاج الأورام والعظام المكسورة. ويحتوي النبات على عقار Withanoidal drug الذي يفيد في علاج بعض أنواع السرطان، وقد أثبتت الأبحاث ذلك».

وأشارت الأبحاث الجديدة: أن العشب يزيد مستويات الهيموجلوبين ويقلل ابيضاض الشعر، وتحسين الأداء الجنسي. كما أن المحتوى العالي من معدن الحديد يجعل النبات مفيداً لفقر الدم.



عرق الذهب Ipecacuanha

نبات صغير متخشب لا يزيد ارتفاعه عن ١٠ سم، أوراقه قرصية الشكل، بيضوي من أعلاها وحافتها ملساء تامة. الأزهار صغيرة أنبوية الشكل ذات ألوان مختلفة، الثمرة صغيرة ولها نواة.

يوجد نوعان من عرق الذهب، ويعرف باسم *Cephus ipecacuanha*، ويعرف بالتجارة باسم عرق الذهب البرازيلي، والنوع الثاني يعرف باسم *Cephus acumuinata* ويعرف في التجارة باسم عرق الذهب القرطاجني، وكلاهما يتبعان للفصيلة الفوية *Rubiaceae*.

الموطن الأصلي: ينمو عرق الذهب عفويًا في البرازيل وفي نيكاراغوا.

الجزء المستخدم: الجذور.



المحتويات الكيميائية :

يحتوي عرق الذهب على مواد معدنية ودهن ونشاء ومواد هلامية ومواد عفصية، كما يحتوي على قلويدات من مجموعة Isoquinoline alk وأهم هذه القلويدات الأمتين Emetine وسيفالين Cphaline وسايكوترين Psycrine وسايكوترين ميثايل اثير Psycane methyl ether واميتامين emethmine.

الاستعمالات :

يستعمل عرق الذهب مقوياً، ويعزى هذا التأثير إلى مركب الأمتين، ويعطى العقار للمريض على هيئة خلاصة أو منقوع للعرق أو مقدار صغير من الأمتين عن طريق الفم. كما أن عرق الذهب يعطي تأثيراً مقشعاً؛ أي طارداً للبلغم وذلك بشكل شراب أو ربما على هيئة مسحوق. ويستعمل عرق الذهب مجروشاً على هيئة منقوع ضد الإسهال. ويعد الأمتين علاجاً ناجحاً للدسنتاريا الأميبية.



عشبة الرحمة

Galege



عشبة الرحمة عبارة عن نبتة معمرة كثيفة الأوراق والفروع، ساقها قائمة منتصبية ملساء دون شعيرات، أوراقها متبادلة ريشية ومقطعة من ٤ إلى ١٢ زوج من الوريقات المتقابلة المستطيلة، الأزهار زهرية مكونة من عناقيد أو سنابل طويلة في أباط الأوراق، الثمار قرنية حمراء اللون.

الموطن الأصلي للنبات أوروبية وآسية الغربية وجنوب المملكة العربية السعودية. ولها شهرة في طب الأعشاب.

الجزء المستخدم من العشبة الأغصان

المزهرة، تحتوي الأغصان المزهرة على جلوكوزيدات ومواد عفصية وصابونية.

للعشبة شهرة تقليدية، حيث إنها مثيرة لإفراز الحليب عند الأم المرضع. كما تستخدم لخفض درجة الحرارة ولطرد الديدان من الأمعاء. تستخدم حالياً في طب الأعشاب على هيئة مغلى يعطى للمرضع. كما أنها أحد الأعشاب المشهورة في خفض سكر الدم. كما تستخدم العشبة معرقة ومدررة. تستخدم خارجياً حيث تدخل في تحضير مراهم للإسراع في عمليات الجروح وبالأخص عمليات التجميل. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الأغصان المزهرة وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلى وتترك مغطاة مدة ١٥ دقيقة ثم تصفى وتشرب بمعدل ٣ مرات في اليوم من أجل إدرار الحليب.

عشبة العين Eyebright

وتسمى أيضاً حشيشة الرق، وكذلك العرقون. وعشبة العين عشبة حولية، لها ساق قصيرة متفرعة ومورقة. أوراقها متقابلة وصغيرة وبيضاوية أو رمحية شعيرية ومسننة. أزهارها أحادية تخرج من إبط الأوراق. بيضاء صفراوية وملونة باللون البنفسجي، وتستهوي النحل بكثرة. يعرف النبات علمياً باسم *Euphrasia officinalis* من الفصيلة *Srophuiariaceae*.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبا والجزر البريطانية، ويزدهر في المروج والأراضي المكشوفة.

الجزء المستخدم من النبات: جميع الأجزاء الهوائية.



المحتويات الكيميائية:

تحتوي العشبة على جلوكوزيدات أيرودويه، وأهمها الأوكوبين Aucubin ومواد عفصية وزيت طيار ومركبات مرة وصبغات وحموض الفينوليك.

الاستعمالات:

يرجع استخدام عشبة العين لمشكلات العين بشكل جزئي إلى مذهب التواقيع، وهي نظرية من القرن السادس عشر؛ وترى أن مظهر النبتة يشير إلى الأمراض التي تعالجها. تستعمل العشبة بشكل رئيس لغسل العيون وكماادات توضع على العيون، ويستعمل محلول العشبة لغسل العيون المصابة بالرمد والحساسية ضد النور وتعب العيون بشكل عام. كما تستعمل العشبة في اضطرابات المعدة، وفي الماضي كانت توصف العشبة لعلاج الصداع، والأرق والحالات العصبية وتستخدم خارجياً كضمادات لعلاج الجروح الصعبة الالتئام. تستعمل العشبة على هيئة مغلى في كمادات أو لبخات للعين المصابة بالرمد مع تورم واضطراب في النظر في الحالات الحادة ونصف الحادة من الالتهاب، خاصة التهاب الأجفان، وإصابات حديثة في العين. ويمكن شرب محلول النبتة في الوقت ذاته.

يستعمل ملء ملعقة كبيرة من العشبة المجروشة على نصف لتر ماء، ويترك المزيج يغلي مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى، ويستعمل السائل كمادات أو لبخات للعين، أو يستعمل ملعقة صغيرة من مسحوق العشبة المجففة وتغلى مع نصف لتر ماء مدة عشر دقائق، ويستعمل في لبخات للعين، ويعطي المحلول داخلياً في ذات الوقت فنجان شاي عدة مرات في اليوم.



عود الريح

Barberry

يسمى عود الريح أيضاً البرباريس، وهي شجرة تسقط أوراقها في فصل الشتاء. أوراقها بيضاوية مستطيلة شائكة: قصيرة العنق موضبة بشكل ضخم على فروع صغيرة صفراء في إبط ثلاث شوكات. أزهارها صغيرة صفراء موضبة في عناقيد متدلية. الثمار مستطيلة عنبية الشكل حمراء ناصعة، حامضية الطعم. يصل ارتفاع الشجرة إلى ٣ أمتار. يعرف النبات علمياً باسم *Berberis vulgaris* من الفصيلة البرباريسية *Berberiolaceae*.

الموطن الأصلي للنبات: جميع أنحاء أوربية حتى القوقاز، وقد وطن في أمريكا الشمالية.



الجزء المستخدم من النبات
لحاء الجذور والثمار. يحتوي اللحاء على قلويدات، وأهم مركب هو البربرين؛ وهو سام، ومواد عفصية وراتجية وصفغات عضوية.

الاستعمالات:

استعمل النبات منذ أقدم العصور ففي مصر القديمة كان البربريس ينفع مع الثمار لصنع شرب

للحميات، والبربريس شديد الحموضة، لكنه استخدم في الماضي لحفظ المأكولات، وبعد أن أدخلت النبتة إلى أمريكا عن طريق أوروبية، استخدمها شعب الكتاويا للقروح الهضمية. يصنع البربريس على المرارة لتحسين تدفق الصفراء، ويحسن من حالات ألم المرارة وحصى المرارة واليرقان، ومطهر قوي في حالة الزحار الأميبي والكوليرا والعدوى المعدية المشابهة. يعد اللحاء من المواد القابضة، ولذا فإنه يستخدم مضاداً للإسهال وشافياً لجدار الأمعاء. وللبربريس تأثير جيد على الجهاز الهضمي ككل. وعلى غرار البربريس الحاد الذي يعرف علمياً باسم *B. aquifolium* وخاتم الذهب يساعد البربريس الحالات الجلدية المزمنة مثل الإكزيما والصدفية. ويشكل مغليه غسولاً لطيفاً وفعالاً للعينين.

يمكن استعمال الثمار في محلول مائي، يمكن علاج اليرقان بوساطتها. والنبتة لها إمكانية منشط للعين بسبب احتوائها على مركب البربرين، وهي مادة تقاوم التهاب العين والحساسية المزمنة للملحمة. توجد قطرة عين في الصيدليات تسمى *Opthiole*. تحتوي على كلوريد البربرين كمثير للعين الشديدة الحساسية. ولالتهاب الأجفان والتهاب اللحمية الحاد والمزمن في العين.

ملحوظة :

لا يؤخذ نبات البربريس إلا بإشراف اختصاصي لفترة لا تزيد على ٦ أسابيع كل مرة ولا يؤخذ أثناء الحمل.



عين القط

Anagalis

عين القط عشب زاحف، متسلق يصل ارتفاعه إلى ٥ سم، له أوراق بيضوية إلى رمحية غير مسننة بسيطة. الأزهار حمراء مصفرة على عنق طويل. الثمرة عنبية حمراء اللون.

يعرف النبات علمياً باسم *Anagalis arvensis*

من الفصيلة الربيعية *Primulcaee*.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبا والمناطق المعتدلة في آسيا وشمال إفريقية وأمريكا الشمالية وأستراليا، وينمو بشكل طبيعي في المملكة العربية السعودية. ويوجد منه أربعة أنواع هي:

Anagalis caerulea, *A. foemina*, *A. foetida*, *A. arvensis*

الجزء المستخدم من النبات: جميع الأجزاء الهوائية.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي على صابونينات بما في ذلك الأناثالين وحموض العفص «الكوكوربيتاسين» ومواد مرة وزيت طيار وانزيمات.

الاستعمالات:

عرف عين القط بفوائده منذ قرون طويلة. يقول داود الأنطاكي في كتابه: «تذكرة أولى الألباب والجامع للعجب العجائب» إن اسمه أناغالس «يوناني» له بذور كبذور



الخشخاش لكنه شديد الحدة والمرارة. النبات يقطع البرد وأمراضه. وينقي الدماغ. ويفتح السدد، وينفع من وجع الأسنان سعوطاً، ويسكن المغص وينقي الرحم. ويجلو الآثار طلاءً. ويقول ابن سينا في «القانون في الطب» في نبات عين القط: «إنه ضربان: أحدهما أصفر الزهر والآخر سنجابي، يصلحان الجراحات، ويمنعان تورمها، مسكن لوجع الضرس، إذا شرب بالشراب نفع من نهش الأفاعي». ويقول الخليفة وشركس من العراق: «إنه يستفاد من العشب كله والأوراق خاصة» ومن ليبيا يقول قطب: «إن نبات عين القط مدر للبول ومعرق، ومقيئ، وينفع في علاج الصرع والالتهابات الروماتزمية، وأمراض الكبد والكلى».

كما يستعمل غرغرة، ويستعمل أيضاً في علاج النقرس، ومن الخارج يفيد النبات في علاج الجروح والتقرحات ولدغات الحيات. كما أنه طارد للحشرات ومضاد لها. والعشب سام للكلاب والأرانب والغنم، وأعراض الإسهال تظهر في شكل هبوط عام، وعطش شديد وإسهال. ومن السعودية يقول عقيل ورفاقه: «إن نبات عين القط يستعمل في علاج أمراض الكبد والكلى والرمم والتهاب أنسجة القرنية، كما يفيد في حالات التورم الاستسقاوي، مقو للنظر، مضاد لسم الأفعى».

كما يستعمل عصير النبات كقطرات في الأنف لإزالة الرائحة الكريهة والإفرازات. ويستعمل في أمراض الجذام وفي الصرع، والجنون والهستيريا والذهيان. كما يستعمل في تضخم الكبد والطحال وإزالة الحصوة. وهو مضاد لعضة الحية.

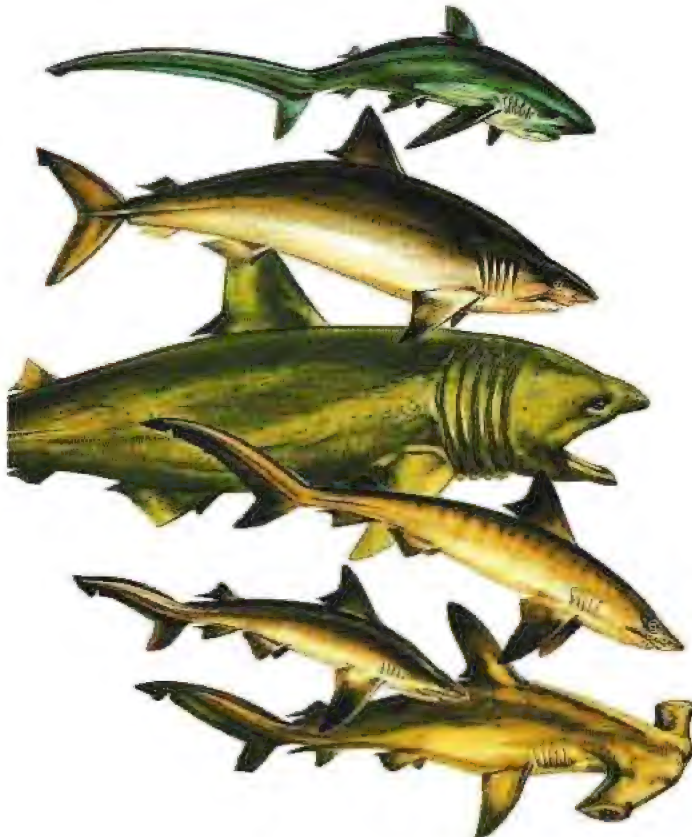
ملاحظة:

لا يجب استخدام عشب عين القط أكثر من أسبوعين.



غضروف سمك القرش Shark Cartilage

غضروف سمك القرش هو مستحضر على هيئة مادة مسحوقة؛ حيث تم تجفيف هذا الغضروف ثم سحقه. يحتوي غضروف سمك القرش على عدد من المكونات الفاعلة، ولكن من أهمها من البروتين الذي يصنع كمثبط لتكوّن أو نشوء أوعية



دموية جديدة. فبعض الأورام السرطانية مثلاً تكون قادرة على النمو فقط؛ لأنها تحث الجسم على تكوين شبكات جديدة من الأوعية الدموية، التي تغذي تلك الأورام بالعناصر الغذائية.

وغضروف سمك القرش يثبط تلك العملية، مما يحرم الأورام السرطانية من مصدر تغذيتها، فتبدأ حينئذ في الانكماش. كما توجد بعض الحالات المرضية بالعين، مثل الاعتلال الشبكي السكري والتحلل البقعي، التي تتميز بنمو أوعية دموية جديدة داخل العين بشكل غير طبيعي، وفي مواضع غير طبيعية فيها، مما يؤدي إلى العمى. هذه الأمراض تستجيب بشكل جيد للعلاج بغضروف سمك القرش. كما يستخدم هذا الغضروف أيضاً في علاج التهاب المفاصل والصدفية والتهاب الأغشية المخاطية المبطنة للأمعاء. ومن المكونات الأخرى لغضروف سمك القرش الكالسيوم نحو ١٦٪، والفسفور نحو ٨٪، وسكريات متعددة مخاطية تنشط الجهاز المناعي.

يجب على الحوامل والأطفال ومن أجريت لهم عمليات جراحية حديثاً أو تعرضوا لنوبات قلب عدم استخدامه.



فول الصويا

Soybean

فول الصويا نبات حولي، يعد طعاماً للحيوانات وغذاء للإنسان. يزرع فول الصويا في الربيع، وتظهر الأزهار البيضاء أو البنفسجية على النبات بعد ستة إلى ثمانية أسابيع. وبعد نحو أسبوعين يتم تكوين الأزهار التي تستطيل مكونة قروناً يحتوي كل منها بذرتين أو ثلاث بذور، ويتم تكوين البذور خلال ٣٠ إلى ٤٠ يوماً، وتصبح ناضجة عندما يتحول لون الأوراق إلى الأصفر؛ ثم تتساقط على الأرض، ويبلغ طول النبات عند تمام نضجه من ٦٠ سم إلى ١٢٠ سم. يغطي نبات فول الصويا زغب قصير دقيق بني أو رمادي اللون، ويتراوح لون قرونيه ما بين الأصفر الفاتح إلى اللون الرمادي والبني والأسود. وبذور فول الصويا مستديرة أو بيضوية الشكل، ومن ألوانها الأصفر والأخضر والبني والأسود المنقط، وذلك وفقاً للصفة، ولعظم أصناف فول الصويا التي تزرع للأغراض التجارية بذور صفراء أو برتقالية اللون، ويتراوح قطر البذرة بين ٧.٥ ملم.

يطلق على فول الصويا أحياناً اسم فول الصوجا.

ويعرف فول الصويا علمياً باسم Glycine max أو Glycine soja من الفصيلة البقولية Leguminosae.

الموطن الأصلي لفول الصويا، جنوب شرق القارة الآسيوية، وقد زرع في الصين سنة ٢٨٣٨ قبل الميلاد. وأهم مواطن انتشاره وإنتاجه حالياً منشوريا، ثم كوريا، فاليابان والصين وأندونيسية. دخلت الصويا إلى أوروبا في سنة ١٧٣٩م، ولكن زراعتها لم

تنتشر على نطاق واسع إلا عام ١٩٣٢م. وأصبحت في فرنسا غذاءً نافعا، وقد سُمي في كثير من البلدان «بالنبات العجيب»، ولا يزال العديد من النباتيين يتناولونه، كما كان يتناولوه أجدادهم القدماء منذ آلاف السنين.

التركيب الكيميائي لبذور فول الصويا

تحتوي بذور الصويا على زيت بنسبة تصل إلى ٢١٪ وبروتين بنسبة ٢٧٪ وسكريات بنسبة ٢٥٪ وصابونينات بنسبة ٣٪ واستيرولات بنسبة ٢،٢٪ ومعادن مثل الكالسيوم والحديد والماغنسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والكبريت. وفيتامينات مثل أ، ب١، ب٢، د، هـ وشحومات هسفرورية ورطوبة، وخميرة دياستاز، ليستين وشمع العسل وشمع الصنوبر وسليليوز وكازاين.

وتحتوي بروتينات فول الصويا على العديد من الأحماض الأمينية مثل تربوفان، وسستين، ولايزين، وهستيدين وتايروسين وفالين وليسوسين وحمض الغلوتاميك، وتشمل البروتينات بعض الأنزيمات مثل بيروكسايديز وليباز ولايبوكسيديز. وسكريات فول الصويا تحتوي على جلوكوز وزايلوز وجلاكتوز واراينوز ورامنوز وسكروز وفراكتوز أما الاستيرولات فتكون من ستجماستروول وكامبستروول.

كما تحتوي على فلافونيدات أهمها ديدزايين وجنسرين.

استعمالات فول الصويا: يستخدم فول الصويا على شكل جريش وزيت، ويتم تحويل بذور فول الصويا إلى هذه المنتجات بعملية صناعية تسمى



الاستخلاص بالإذابة. تغسل الثمار أولاً وتقتشر بالآلات؛ ثم تسحق بالمجروشات للبذور وتحولها إلى رقائق، يستخرج منها الزيت الخام بوساطة مذيب، وتعرف الرقائق بعد انتزاع الزيت منها بجريش فول الصويا أو جريش الصويا.

تستخدم الدول الصناعية الجزء الأكبر من جريش الصويا الخام في تغذية الحيوانات. تسخن الرقائق ويصنع منها غذاء غني بالبروتين. كما يستخدم جريش فول الصويا أيضاً في تغذية الحيوانات المنزلية الأليفة كالأبقار والدواجن.

ويعد جريش فول الصويا مكوناً للعديد من الأغذية، التي يتناولها الإنسان، ويمكن طحنه ناعماً إلى دقيق الصويا الناعم في أغذية الأطفال والرقائق وكثير من المنتجات منخفضة الطاقة الحرارية، كما يستخدم الطحين الخشن في الحلوى وبعض منتجات اللحوم مثل الفطائر والنقائق (السجق).

كما يدخل كل من الطحين الناعم والطحين الخشن لفول الصويا في المنتجات المخبوزة.

قام العلماء أثناء الستينيات بتصنيع غذاء جديد يطلق عليه ركازة بروتين فول الصويا. ويحضر الدقيق بالتخلص من سدس كمية الدقيق خالي البروتين، وتكون الركازة على هيئة عجينة قشدية، يتم تحويلها إلى مسحوق أو مادة محببة، تستخدم في غذاء الأطفال وصناعة الرقائق ومنتجات اللحوم.

كما يوجد منتج آخر يطلق عليه بروتين فول الصويا المعزول، ويتم تحضيره باستبعاد ربع الدقيق الخالي من



البروتين من كمية الدقيق المعالج. وهذا المنتج يستخدم لزيادة درجة التماسك ونسبة البروتين في منتجات الأغذية المصنعة المختلفة وخاصة اللحوم.

ويكون عدد من منتجات فول الصويا الغذائية مجموعة تسمى بروتين الخضر التركيبي. وتعالج هذه المجموعة من الأطعمة كيميائياً، حتى تصبح في الشكل والمذاق مثل اللحوم، وبذلك تصبح مقبولة لدى المستهلكين. ويمكن إضافة هذه الخضر التركيبية البروتينية إلى اللحوم أو تناولها وحدها، فأسعارها أقل من أسعار اللحوم، وهي لا تختلف عن اللحوم، وتحتوي على بروتينات أكثر. وتصنع الخضر التركيبية البروتينية من معجون بروتين الصويا أو بروتين الصويا المعزول.

ويتم إنتاج معجون فول الصويا عندما ينبثق دقيق الصويا من آلات كاندفاع معجون الأسنان عند الضغط على الأنبوبة، وتقوم الآلة بتشكيل دقيق الصويا إلى قطع شبيهة باللحم. وقد يجفف هذا المنتج قبل تغليفه وإعداده للبيع، ويصبح رطباً سهل المضغ إذا أضاف إليه المستهلك الماء.

يصنع بروتين الصويا المعزول بتحويل البروتين بواسطة الطرد المركزي إلى ألياف ويشبه لحوم الأبقار والدجاج.

ويحتوي كثير من قوائم الأطعمة على دقيق الصويا لا على فول الصويا المعالج كلية، ويطلق على هذه المنتجات مشتقات الصويا. وتشمل هذه المشتقات المواد المنكهة للطعام ولبن الصويا وصلصة الصويا. ويستخدم مسحوق الصويا أيضاً في تصنيع بعض المنتجات مثل الأسمدة ووسائل إطفاء الحرائق ووسائل الرش لمكافحة المخدرات وكذلك مواد الطلاء.

زيت الصويا وطريقة استخلاصه من البذور:

حيث إن بذور فول الصويا يحتوي على نسبة قليلة من الزيت نحو ٢٠٪ فإن الطرق المستخدمة لا تعتمد على العصر الآلي للبذور، ولذلك نجد أن أكثر الطرق استعمالاً لاستخلاص الزيت تعتمد على المذيبات العضوية، مثل إن هكسين N-Hexane أو أيزوهكسين وبنزين أو البنزين على درجة حرارة ٥٠ درجة مئوية. وقبل عملية

الاستخلاص تعرض البذور لدرجة حرارة أكثر من ١٠٠ درجة مئوية مدة قصيرة؛ لتثبيط أنزيم لايبوكسي جينز Lipoxigenase ذي القدرة على أكسدة الأحماض الدهنية اللامشبعة بالهيدروجين في الزيت. وحديثاً أدخلت طريقة استخلاص الزيت باستعمال ثاني أكسيد الكربون السائل تحت ضغط عالي ٣٠٠-١٠٠٠ رطل بوصة مربعة. على درجة حرارة ٥٠ درجة مئوية. وبعد استخلاص الزيت يعالج لترسيب الأصماغ والفسفتيدات، وذلك عن طريق إضافة أحماض نتركيز ٣,٠١٪ في الماء بنسبة ٣-٥٪ من حجم الزيت والخلط مدة ٣٠ دقيقة على درجة حرارة ٣٥-٤٠ درجة مئوية أو عن طريق معالجة الزيت بماء ساخن على درجة حرارة ٨٥ درجة مئوية، ثم الخلط مدة قصيرة وترك الخليط مدة ينفصل الزيت عن الماء، ثم سحب الزيت، وكذلك يعالج الزيت للتخلص من الألوان غير المرغوب فيها، وذلك بإضافة طين منشط بنسبة ١-٣٪ من وزن الزيت، ويمكن استخدام طين مكون من خليط أوكسيد السيليكون ٦٧,٥٪ والمنيوم ١٥,٧٪ وحديد ٣,٥٪، كما يمكن تنشيطه بمعالجته بحمض كبريتيك تركيز ١٠٪ في الماء عدة ساعات ثم تجفيفه، كما يمكن التخلص من الألوان غير المرغوب فيها بمعالجة الزيت بمادة بنتونايت بنسبة ٠,١ - ٢٪ من حجم الزيت، ويمكن تنشيط البنتونايت بمعالجته لحمض الهيدروكلوريك بتركيز ٢٠٪ في الماء مدة ساعتين.

التركيب الكيميائي لزيت بذر فول الصويا: (عن الأستاذ الدكتور كمال الدين الطاهر):

يحتوي زيت فول الصويا الخام بالإضافة للأحماض الدهنية المشبعة واللا مشبعة بالهيدروجين على شحميات فسفورية تتراوح نسبتها بين ١,٣ - ٣٪ وتكون هذه المادة من فسفاتيد ايل كولين ١٨ - ٢٢٪ وسيرين ١٤ - ١٦٪ وأيثانول أمين ١٣ - ١٥٪ وثنائي فسفا تيديل غلسرول ١٤ - ١٥٪ وحمض الفسفاتييك ١١ - ١٣٪ وفسفا تيديل أينوزيتول ٦ - ٧٪ وحمض الفسفاتييك المتعدد ١٢ - ١٣٪ كما يحتوي الزيت الخام على ستيرولات بنسبة ٠,٦٪ تتكون من بيتا سيتو سترول ٤٥ - ٥٦٪ وستجما سترول ٢٠ - ٣٣٪ وكامبسترول ١٣ - ٢٤٪.



استعمالات زيت فول الصويا :

كشفت بعض التجارب الإكلينيكية أن معالجة مرض فرط الكلوستروليemia والتصلب العصيدي في الشرايين بزيت فول الصويا بكميات ٤٤% من احتياجهم اليومي من الدهون ٩٠ - ١٠٠ جرام في اليوم عدة أسابيع أو تعاطي بعض الأصحاء الزيت بكميات تمدهم يومياً بنحو ٥٢ جراماً من الأحماض الدهنية اللامشبعة بالهيدروجين و ٢٦ جراماً من الأحماض المشبعة به أي ما يعادل ٨٠ - ٩٠ جراماً من الزيت يومياً عدة أسابيع؛ أدى لتخفيض مستوى الكوليسترول الكلي في الدم بدرجة يعتد بها إحصائياً. وفيما يتعلق بتأثير الزيت على البروتينات الشحمية Lipoproteins. كشفت بعض التجارب الإكلينيكية أن تعاطي بعض الناس الأصحاء لزيت فول الصويا يومياً عدة أسابيع أدى لتخفيض مستوى الشحميات البروتينية منخفضة الكثافة (LDL) بدون أي تأثير على تلك الشحميات رفيعة الكثافة (HDL) أو المنخفضة جداً في الكثافة، وتبشر هذه النتائج بالإمكانية الكاملة في هذا الزيت للوقاية من بعض أمراض القلب والشرايين.

وفيما يتعلق بالدهون الثلاثية Triglycerides فقد أثبتت الدراسات الإكلينيكية على الإنسان أن لزيت فول الصويا قدرة كبيرة لتخفيض مستوى الدهون الثلاثية في الدم.

وبالنسبة لسكر الدم فقد عملت دراسة إكلينيكية لمعرفة تأثير زيت فول الصويا على مستوى جلوكوز الدم، وقد أدى ذلك إلى انخفاض طفيف في سكر الدم.

لقد وصف فول الصويا بشكل عام بأنه غذاء كامل وسهل الهضم جداً وأنه بناءً من الدرجة الأولى للعضلات والعظام والأعصاب، وأنه منشط قوي ومرمم للجسم ومحقق للتوازن بين الخلايا.



قشور الكينا

Cinchona

يبلغ ارتفاع أشجار الكينا ما بين ٨ - ١٦ متراً، وأوراق النبات لها شكل بيضوي وحافتها ملساء، وهي متقابلة لها أعناق. الأزهار على شكل عتقود. الثمرة عبارة عن كبسولة بيضاوية إلى متطاولة، وتتشقق تشققاً مصراعياً من الأسفل نحو الأعلى. البذور صغيرة كثيرة العدد مسطحة، ولها أجنحة.



الجزء المستخدم: القشور.

يوجد عدة أنواع من الكينا تعد دستورية هي:

Cinchona succubea, C. ledgeniana, C. calisaya, C. affinalis ويعرف النوع الأول بالأحمر، والنوع الثاني والثالث بالأصفر، وكل هذه الأنواع تتبع الفصيلة الفوية Rubiauae.

الموطن الأصلي: تنمو أشجار الكينا بصورة طبيعية في سلاسل جبال الأنديز، وقد انتشرت زراعة هذا النبات في كثير من البلدان الحارة، وخاصة في الهند وجزر الهند الشرقية وسيلان.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي قشور الكينا على مواد عطرية وسكاكر، حمض يعرف بحامض الكينا. كما تحتوي القشور على مركبات عديدة من القلويدات تتبع مجموعة quinine alk وأهم قلويدات الكينا هي كينين Quinine كينيدين Quinidine سينكونين Cinkonine سنكونيدين Cinchonidine.

الاستعمالات:

يستعمل القلويد كينين quinine في علاج الملاريا، أما قلويد الكينيدين Quinidine فيؤثر مثبطاً للقلب؛ وعليه فإنه يُعطى لعلاج انقباض الأذين الليفي. أما السنيكونين والسكونيدين فإنهما يستخدمان أيضاً في حالات الملاريا، ولكن بصورة أقل من الكينين.



قصعة الماء الهندية

Gotu Kola



تعرف قصعة الماء الهندية بسرة البحر الهندية، وكذلك بجوتوكولا. وهي نبات عشبي زاحف يصل ارتفاعها إلى ٥٠ سم، ذات أوراق مروحية الشكل، تعرف علمياً باسم *Centella asiatica* من الفصيلة المظلية *Umbelliferae*.

الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائها الهوائية.

الموطن الأصلي للنبات: الهند وجنوبي الولايات، كما أنها تنبت في المناطق شبه المدارية من أستراليا وجنوب إفريقيا وأمريكا الجنوبية، وهي عادة تفضل المناطق السبخة وضفاف الأنهار. تحصد الأجزاء الهوائية المستعملة من النبات على مدار العام.

تحتوي قصعة الماء الهندية صابونينات ثلاثية التربين وتشمل أسية تيكوسيد، بارهموسيد وتانكوسيد. كما تحتوي على قلويدات أهم مركب فيها هيدروكوتيلين. كما تحتوي على مواد مرة أهمها مركب فيلارين.

الاستعمالات:

تعد قصعة الماء الهندية علاجاً أيورفيدياً قديماً، ويستخدم اليوم على نطاق واسع في الغرب، حيث تعد مقوية ومنظفة لمشكلات الجلد والاضطرابات الهضمية. تستخدم في الهند لعلاج الجذام. تستخدم أوراق النبات لالتئام الجروح، كما أشارت إحدى الدراسات التي أجريت في مجال علم التجميل، ونشرت في مجلة Annals of Plastic surgery. وهناك مركب يسمى ماديكاسوسايد وهو مركب مضاد للالتهابات ويساعد على التئام الحروق دون ترك أي آثار. كما أن هناك دراسات أخرى أوضحت أن هذا العشب يساعد على التئام الرقع الجلدية وعلى التئام الجروح الناتجة عن شق الفوهة القرجية أثناء عملية الولادة.

كما أبدت إحدى الدراسات الصغيرة صحة ما عرف عن نبات القصعة الهندية في استعمالها في علاج أمراض الجلد، فقد أثبتت الدراسة أن عمل دهان مستخلص من العشب قد ساعد على تخفيف البقع الحمراء المؤلمة المصاحبة لمرض الصدفية، وقد أجريت دراسة على ٧ من المصابين بالصدفية قاموا باستعمال الدهان فالتأمت الجروح في ٥ من المشاركين خلال شهرين، وتكرر المرض في واحد فقط من الخمسة في أثناء ٤ شهور بعد نهاية العلاج.

تساعد أوراق النبات في تحسين الدورة الدموية في الأطراف السفلية من الجسم، مثل الدوالي التي تصاب بها الساقين، ففي دراسة أجريت على ٩٤ من المرضى الذين يعانون من التورم والتثاقل والآلام في الساقين؛ نتيجة ضعف الدورة الدموية تم إعطاء بعضهم ٦٠ مجم من أوراق النبات، والبعض الآخر أعطوا بعض العلاجات الطبية التمهوية. وبعد شهرين كان هناك تحسن ملحوظ في هؤلاء الذين تناولوا نبات القصعة الهندية؛ حيث تحسن أداء الدورة الدموية وتناقص التورم في الساقين. وتوصل الباحثون إلى أن النبات يقوي جدران الأوعية الدموية، حيث إن الأوردة الضعيفة مع نقص الدورة الدموية تسهم في الإصابة بدوالي الساقين.

وفي دراسة أخرى أجريت على ٨٩ من المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم قام الباحثون بإعطاء بعض المرضى أقراصاً خالية من المادة الفاعلة، والبعض الآخر أعطوا مستخلص النبات، وكانت النتيجة أن هؤلاء الذين تعاطوا العشب قد شعروا بانخفاض ملحوظ في ضغط الدم المتزايد.

أما مرض الجذام فقد أثبتت إحدى الدراسات التي نشرتها مجلة British Journal Natural صحة ما عرف عن الاستعمال التقليدي لهذه العشبة في علاج مرض الجذام، والمعروف حالياً بداء هانسن، فالبكتيريا المسببة للمرض لديها طبقة خارجية شمعية تحميها من جهاز المناعة. ووجود مركب أسية تياكوسايد في عشب قصعة الماء الهندية يذيب هذه الطبقة، مما يساعد جهاز المناعة على القضاء على هذه البكتيريا. وفي دراسة أجراها الباحثون الهنود على الخلايا السرطانية، حيث قاموا بعمل مزرعة للخلايا السرطانية، وتوصلوا إلى أن مستخلص العشب يقضي على الخلايا السرطانية، دون أي تأثير سام على الخلايا الأخرى.

تعد قصعة الماء الهندية آمنة الاستعمال في حدود الجرعات الموصى بها، ولابد من استشارة المختص قبل استعمال الجرعات العالية من العشب. ويجب عدم استخدام العشبة من قبل الحوامل والمرضعات والأطفال. وإذا سبب تناول العشب اضطراباً بسيطاً للشخص المريض مثل الطفح الجلدي أو الصداع، فيجب تقليل الجرعة أو التوقف عن تناولها نهائياً. يوجد مستحضر مقنن يباع في محلات الأغذية الصحية في المملكة على هيئة كبسولات، تستعمل مقوياً عاماً ومنبهاً، ويزيد النشاط والرغبة الجنسية، ويقوي الذاكرة والدورة الدموية، وتقاوم النعاس والصداع. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً.



كزبرة البئر

Maidenhair Fern

كزبرة البئر عبارة عن سرخس ذي أوراق رقيقة، يصل ارتفاعها إلى ٣٠ سم. يكون على الأوراق أبواغ اللقاح، تعرف علمياً باسم *Adiantum capillus-veneris* من الفصيلة *Polypodiaceae*.

الموطن الأصلي لكزبرة البئر: أوروبية وشمالية أمريكية، تنمو عادة في المواقع الرطبة والظليلة. الجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه الهوائية.

تحتوي كزبرة البئر على فلافونيدات، وتشمل الروتين والأيزوكويرستين. كما تحتوي على التربينويدات، وتشمل الأديانتون كما تحتوي على حموض العفص والهلام.



استخدمت كزبرة البئر في العلاج منذ الأزمنة القديمة. ويقول العشاب كابوغ K'Eogh في القرن الثامن عشر: إنها تساعد في علاج الربو والسعال وضيق النفس، وهي مفيدة ضد اليرقان والإسهال، وعض الكلاب المسعورة، ومدرّة للبول والحيض وتفتت حصاة المثانة والكلبي.

يقول ديسكوريدس: إن كزبرة البئر إذا شرب نفع من الربو واليرقان وعسر البول، ووجع الطحال، ويعقل البطن، وينفع من نهش الهوام والحيات، كما يدر الطمث، وينقي النفساء، ويقطع سيلان الدم، وينفع من وجع الصدر والرئة، ويخرج ما فيهما من الفضلات الغليظة اللزجة. كما يقول: إن كزبرة البئر تسهل المرة الصفراء التي في المعدة والأمعاء. وإذا عمل منها طلاء على داء الثعلبية أنبت الشعر. أما داود الأنطاكي فيقول في كزبرة البئر: «إن نبات الكزبرة ينبت في الآبار ومجاري المياه، ولا يختص بزم من معين، وهي علاج للسعال وضيق النفس والربو وأوجاع الصدر وعلاج الأورام والشقيقة، وتمنع سقوط الشعر. أما التركماني فيقول عن كزبرة البئر: «تحبس البطن وطبيخها ينفع من الربو واليرقان ووجع الطحال، وينفع من قراع الرأس ومن البواسير والقروح الرطبة ومن الجرب في العين». ويقول عاشور في كزبرة البئر: «إن النبات كان شائع الاستعمال عند العرب القدماء، وأن مغلّي النبات يفيد في علاج الربو، كما أنه مدر للبول، ونجح استعمال النبات في علاج داء الثعلبية». أما بولس فيقول: «إن مستحلب الأوراق طارد للبلغم، ومهدئ، ولعلاج مختلف أمراض الصدر: كالبرد والالتهاب الرئوي. أما المغلّي المركز فمدر للطمث».

أما الطب الحديث فيقول: إن العشابين الغربيين يستخدمون كزبرة البئر لعلاج السعال والتهاب القصبات الهوائية المزمنة، والتهاب الحلق والنزلة الأنفية المزمنة. كما يستعمل كعلاج مضاد للتشنج، وقد أثبتت الدراسات فائدة كزبرة البئر كمقوية ومعرّقة ومدرّة للطمث، وطاردة جيدة للبلغم. طريقة الاستعمال هو أخذ ١.٥ جرام (ملعقة من مسحوق النبات) تضاف إلى ملء كوب ماء مغلّي وتترك مدة عشر دقائق، ثم تصفى وتشرب مرة واحدة في اليوم عند النوم.

يجب عدم استخدام كزبرة البئر من قبل النساء الحوامل، كما يجب تخزين النبات بعيداً عن الضوء والرطوبة.

لبن الإبل Camel Milk

يعد لبن الإبل الغذاء الرئيس للبدو في الصحراء، ويعدونه أفضل الألبان قاطبة؛ ويفضلونه طازجاً في معظم الحالات، ولبن الإبل يتدرج في فوائده وفي مكوناته، فالوراثة لها دور في ذلك ومرحلة الإدرار وعمر الناقة ونوع الطعام الذي تتغذى به وكذلك كمية الماء المتوفر للشرب.

المحتويات الكيميائية:

يعد لبن الإبل قلوياً، ولكن سرعان ما يصير حامضاً إذا ترك مدة من الزمن، ويتفاوت مذاقه من شدة الحلاوة إلى فاتر ومالح، ويحتوي لبن الإبل على مواد بروتينية بنسبة ما بين ٥, ٢ إلى ٤٪، ومواد صلبة ما بين ١٠ إلى ١٥٪ ودهون وبالأخص في أول مدة الإدرار ما بين ٢ إلى ٣٪، ومواد سكرية وبالأخص اللاكتوز ما بين ٢ إلى ٦٪. وكلوريد الصوديوم ما بين ١٤ إلى ١٢٧٪. كما يحتوي على معادن مثل الحديد والكالسيوم والفسفور وعلى فيتامينات مثل فيتامين ب٢ وج.

الاستعمالات:

قبل الحديث عن استعمالات لبن الإبل دواءً سنعطي القارئ الكريم نبذة عن بعض أسماء لبن الإبل عند البدو الذين هم من أكثر الناس استعمالاً له، ويقول البدو: إن لبن الإبل يدخل ولا يدخل عليه: أي إنه يكفي عن غيره من الأغذية التي لا حاجة لها بعد تناولهم اللبن، ومن أمثال البدو في ألبان الإبل قولهم: «قرطوع يطرد الظمأ والجوع»، كما يقولون أيضاً عن اللبن: «المشبع المروي المقيت» أي يغني عن الماء فيرويه، وعن القوت فيشبعهم، وعندما يقدمون اللبن يقولون: «عطه در واكفه الشر».

والعرب قد استفادوا من لبن الإبل في علاج كثير من أمراضهم: كالجدري والجروح وأمراض الأسنان وأمراض الجهاز الهضمي ومقاومة السموم. وأفضل لبن الإبل كعلاج اللبن بعد الولادة، بأربعين يوماً، وأفضله ما اشتد بياضه، وطاب ريحه، ولذ طعمه، وكان فيه حلاوة يسيرة ودسومة معتدلة واعتدال قوامه في الرقة، وحلب من ناقة صحيحة معتدلة اللحم محمودة المرعى والمشرّب.



وقد ورد في الحديث الشريف أهمية ألبان الإبل لدواء بعض الأمراض، فقد ورد «أن أناساً أتوا الرسول ﷺ وكان بهم سقم، فبعثهم لدود له، ليأشربوا من ألبانها فصحاء»، وتقول العرب للبن الإبل: الدواء.



ولبن الإبل محمود، يولد دماً جيداً، ويرطب البدن اليابس، وينفع من الوسواس والفم والأمراض السوداوية، وإذا شرب مع العسل نقي القروح الباطنة من الأخلاط العفنة، ويشرب اللبن مع السكر، يحسن اللون جداً ويصفي البشرة، وهو جيد لأمراض الصدر، وبالأخص الرئة وهو جيد للمصابين بمرض السل.

وقد ورد لبن اللقاح جلاء وتليناً، وإدراراً وتفتيحاً للمسدد، وجيداً

للاستسقاء. وقد قال الرازي في لبن الإبل: «لبن اللقاح يشفي أوجاع الكبد وفساد المزاج».

وقال ابن سينا في كتاب القانون: «إن لبن النوق دواء نافع لما فيه من الجلاء برفق وما فيه من خاصية، وأن هذا اللبن شديد المنفعة، فلو أن إنساناً أقام عليه بدل الماء والطعام شفي به، وقد جرب ذلك قوم دفعوا إلى بلاد العرب فقادتهم الضرورة إلى ذلك فعفوا».

ويتصحح المريض الذي يأخذ لبن الإبل للعلاج أن يأخذه بالغداة ولا يدخل عليه شيئاً، ويجب عليه الراحة التامة بعد شربه، يعد لبن الإبل الطازج الحار أفضل شيء، لتنظيف الجهاز الهضمي ويعد أفضل المسهلات.

وهناك قصة حقيقية حدثت لأحد المرضى الذي كان يعاني من مرض في معدته، وراجع كثيراً من الأطباء وكثيراً من المستشفيات، ولكنه لم يشف من مرضه. وأخيراً

ازدادت حالته سوءاً لدرجة أنه لم يستطع المشي وأصبح مقعداً، وعندما رأى أن علته زادت طلب من قريب له أن يأخذه إلى جدته التي تعيش في البادية من أجل أن يراها قبل دنو الأجل، فما كان من قريبه إلا أن أخذه إلى جدته في البادية، فعندما شاهده حزنت حزناً شديداً لحالته، ولكنها تعلم علم اليقين أن لبن الإبل علاج جيد لكثير من الأمراض، فحلبت له من نافذة جيدة، تتمتع بصحة جيدة وتتغذى من أعشاب الصحراء، التي تحتوي على كثير من المواد الدوائية، وطلبت من ابن أخيها أن يأخذه بعيداً عن بيت الشعر الذي تقطنه، وأن يصنع له ظلاً بالقرب من مسكنها، فأخذه إلى مكان يبعد عن منزلها نحو ٥٠ متراً، ونصب له ما يشبه الخيمة وسقاه اللبن. وبعد ساعات شعر المريض بحركة غير طبيعية في بطنه، وبدأ يشعر بالآلام مبرحة، ثم بعد ذلك حدث له إسهال شديد مصحوب بقطع غريبة، ثم حلبت له مرة أخرى وسقته، وبدأ يشعر بالأعراض نفسها وحدث له إسهال شديد، وفي المرة الثالثة سقته لبناً حامضاً من حليب الإبل فشربه، فتوقف الإسهال وتوقف الألم، وبدأ يشعر بالراحة والرغبة في الأكل؛ مع العلم أنه مكث أياماً دون طعام، حيث كانت شهيته للطعام معدومة، فخبزت له الجدة خبزاً مرموداً؛ أي وضعته داخل الجمر والرماد، ثم أعطته مع مرق طري جديد فأكله، وبدأ يشعر بالعافية والراحة، ومكث عند جدته حتى شفي تماماً، وعاد يزاول أعماله وحياته العادية وبالرغم من أنه قد فقد الأمل في العيش.



لسان الحمل (Plantago Psyllium)

لسان الحمل عبارة عن عشبة معمرة تنمو برياً، يبلغ ارتفاعها نحو نصف متر، وهناك ثلاثة أنواع من هذا النبات: الأول يعرف بلسان الحمل السناني أو آذان الجدي، وهو ذو أوراق قصيرة وأزهاره بيضاء بخيوط دقيقة بنفسجية اللون، وهو يشبه النوع الثاني المعروف بلسان الحمل المتوسط *Plantago media* ولكن الأوراق طويلة قليلاً وعلى شكل حربة مخططة تخطيطاً طولياً. أما النوع الثالث فيسمى لسان الحمل الكبير *Plantago major*، وهو يمتاز عن النوعين السابقين بأوراقه العريضة وساقه الطويلة وأزهاره الطويلة الصفراء أو الحمراء.



الموطن الأصلي للنبات: تنمو الأنواع الثلاثة في جنوب أوروبا وشمال إفريقية وآسية، بخاصة في الهند. كما تزرع على نطاق واسع لاستعمالها الطبي.

الجزء المستخدم من النبات: قشرة الثمرة والبذور. تحتوي مواد هلامية (أرابينوكسيلان) وزيتاً ثابتاً، وأهم مكوناته لينوليك وحموض دهنية بلميتيه وأولييه بشكل أساسي ونشاء وكذلك جلوكوزيدات الأكيويين.

الاستعمالات:

استخدم الفراعنة نبات لسان الحمل لعلاج حالات الملاريا والدوسنتاريا، وكان مغلى أوراق النبات يستعمل شراباً لعلاج سوء الهضم والإمساك ومضمضة ضد أمراض الفم. بينما استخدمت الأوراق على شكل ضمادات لعلاج الخراجات والقروح ولسع الحشرات.

قال ابن سينا: «ورقه قابض يمنع سيلان الدم، ونافع للدمامل المزمنة والطرية، جيد للأورام الحارة وحرق النار والقروح الخبيثة والمزمنة والجراحات العميقة. نافع لوجع الأذن وطبيخ أصله (جذوره) مضمضة لوجع الأسنان. عصارة ورقه لتسكين الأوجاع، إذا أمطرت عصارة ورقه في العين نفع الرمد. أصله وبذوره وورقه لعلاج سد الكبد والكليتين، نافع لقروح الأمعاء والإسهال شراباً يوضع مع الملح على عضه الكلب».

وقال ابن البيطار: «النبات عبارة عن ضرب من المر، وأنفعه الأكبر في ورقه؛ فهو قابض جيد للأورام الحارة وحرق النار، جيد للحروق الخبيثة، ويضمده به داء الفيل».

أما داود الأنطاكي فقال: «بارد يابس في الثانية، يتفع من الرمد والسل والربو ونفت الدم وقروح الفم والرئة واللثة والطحال والكلى وحرقة البول، والنزف شراباً، والأورام طلاءً، والقروح ضماداً وذروراً، يلحم ويلئم الجروح، ويمنع الصرع وحرق النار وداء الفيل والحميات».

- يستعمل متقوع الأوراق والبذور شراباً بمعدل ثلاث ملاعق يومياً؛ وذلك لعلاج

السعال الديكي والربو وسوء الهضم واضطرابات الكبد وحرقان البول والملاريا والدسنتاريا.

- يستعمل منقوع مُغلى الأوراق بنسبة ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق في كوب ماء مُغلى، ويتناول الشخص ملعقة صغيرة كل ساعتين، وذلك للإقلاع عن التدخين.

- يستعمل مُغلى الأوراق بنسبة ٢.١ ملعقة صغيرة لكل كوب ماء مُغلى ويتناول المريض ٣ أكواب يوميا، وذلك لحالات الإسهال والضعف العام وتجلط الدم.

- تستعمل عجينة مسحوق الأوراق الطازجة أو الجافة على هيئة ضمادات لحالات الجروح ولسع الحشرات وعضة الكلب.



منتجات النحل

Bee Products

يرتبط العسل في ذهن الإنسان بالنحل، ويظن كثيرون أن النحل لا ينتج إلا العسل، مع العلم أن هناك منتجات هامة للنحل تستخدم في الغذاء والدواء.

ما هي النحلة؟ النحلة حشرة تنتمي إلى قسم مفصليات الأرجل، ولها أنواع عديدة؛ منها نحل الخشب، ونحل الأرض، والنحل الطنان (وهو ذو فائدة كبيرة في تلقيح الأزهار بسبب كبر حجم جسمه، الذي يحمل حبوب اللقاح من زهرة إلى زهرة)، والنحل الاستوائي وهو نحل ضخمة الجسم، يبني عادة قرصاً كبيراً من الشمع في قمم الأشجار الضخمة. وأهم الأنواع التي لها منتجات هامة في حياة الإنسان هي على النحو الآتي:



١- النحل الإيطالي؛ وهذا النوع من النحل يميل لونه للاصفرار، وموطنه الأصلي جبال الألب في إيطاليا، وهو نحل وديع، يعيش في المناخ الحار والبارد، وهو أنشط أنواع النحل في جمع العسل وقليل في جمع العكبر، ملكاته كثيرة الإنتاج.

٢- النحل القوقازي؛ وهذا يميل لونه للسجابي، وهو نحل وديع، يتميز بجمع كميات كبيرة من العكبر.

٣- النحل المصري: وهذا النوع يميل لونه للأصفرار، لا يتحمل البرد وهو شرس أحياناً، وشغالاته صغيرة الحجم، وملكته وافرة الإنتاج، لون شمعها أبيض، يجمع العكبر بكثرة.

٤- النحل السوري: يميل لونه للأصفرار وموطنه الأصلي سورية، وهو يشبه إلى حد ما الإيطالي، لكن شغالاته شرسة، وتدافع عن خليتها بعنف.

٥- النحل التونسي: وهو نوع شرس يتكاثر بسرعة، ويجمع العكبر بكثرة.

٦- النحل الألماني: لونه أسود شرس قليل الإنتاج وشغالاته كسولة.

والنحل من الحشرات الاجتماعية التي تعيش في مجموعات، تتكون كل منها من الملكة والشغالات والذكور. والملكة لا تختلف كثيراً عن بقية النحل عند خروجها من البيضة، ولكن بإطعامها بالغذاء الملكي Royal Gilly الذي تنتجه وتصنعه الشغالات في غددها اللعابية، فيكبر حجمها بسرعة خيالية، وتبدأ بوضع بيضة كل دقيقة على مدار اليوم؛ ونظراً لغذائها الخاص فهي تستمر في التبويض مدة تصل إلى ٥ سنوات.

أما الشغالات فتقوم بتنظيف الخلايا، وتغذية الملكة بإفرازها للغذاء الملكي، وتغذية اليرقات الغنية واليرقات الملكية. والشغالات تجمع رحيق الأزهار وحبوب اللقاح، ولتحديد نوع الأزهار التي أعطت العسل، يتم فحص قطرة من العسل تحت المجهر لمعرفة نوعية حبوب اللقاح الموجودة فيه، فإذا تبين أن نسبة حبوب اللقاح قد بلغت في هذا العسل ٥٠٪ لنوع نبات واحد من إجمالي حبوب اللقاح التي تحتويها فإننا ننسب هذا العسل إلى ذلك النبات.

وأهم أنواع العسل وصفاته حسب الدراسات الأوروبية هي:

١- عسل الطلع أو السنط: له لون عنبري، وأصفر ذهبي، رائحته خفيفة، وطعمه شديد الحلاوة، وقوامه سائل.

٢- عسل الخلنج: لونه بني محمر، له رائحة قوية، طعمه خاص ومميز، وقوامه لزج (شبه سائل).

٣- عسل الكستناء (أبوفروة): لونه بني غامق، رائحته قوية، طعمه مميز، يميل للمرارة، قوامه ثخين وأحياناً لزج.

٤- عسل اليوكالبتوس: لونه عنبري، رائحته عطرية، ومذاقه لذيذ، كثيف القوام، دبق وحبيبي ناعم.

٥- عسل البرتقال: لونه عنبري فاتح، له رائحة خفيفة، وطعمه لذيذ، وقوامه حبيبي.

٦- عسل طعاميل الجبل (حصى البان): لونه شاحب يميل للبياض، رائحته خفيفة ومستحبة، قوامه حبيبي.

٧- عسل الزيزفون: لونه أصفر شاحب، رائحته عطرية قوية، وطعمه لذيذ، وقوامه كثيف ودبق.

٨- عسل البرسيم: لونه أبيض، رائحته خفيفة ومستحبة، وقوامه حبيبي ناعم.

٩- عسل الزعتر البري: لونه عنبري خفيف، رائحته عطرية، طعمه عطري عذب، وقوامه كثيف ودبق.

١٠- عسل التتوب (الصنوبر الصغير): لونه بني مسود مشوب بلون أخضر غامق، رائحته عطرية، طعمه لذيذ، وقوامه سائل.

١١- عسل الزعرور البري: لونه عنبري خفيف، ورائحته عطرية، طعمه حلو لذيذ، قوامه حبيبي ناعم.

١٢- عسل الخزامي: (نبات اللافاندر جيت) يسميه أهل الشام: نبات الخزامى مع أن نبات الخزامى في نجد يختلف تماماً عن نبات اللافاندر).

لونه عنبري خفيف، ورائحته عطرية، وقوامه دهني.

١٣- عسل السدر: لونه يميل إلى السواد، رائحته خفيفة جداً، وطعمه حلو لذيذ، وقوامه سائل دبق.

وأفضل أنواع العسل هو الذي يجمعه النحل في فصل الربيع، ويليه العسل الذي يجمعه النحل في الصيف، وأردؤه عسل الشتاء. للعسل أسماء كثيرة منها الشهد؛ ويعني العسل المحنك ما دام لم يعصر من شمعته، والضرب ويطلق على العسل الأبيض الجامد، الذوب ويطلق على العسل الصافي الخالي من أي شوائب، رحيق النحل أي الصافي والخاص من إنتاج النحل.

متى عرف الإنسان العسل ؟

تعود معرفة الإنسان للعسل إلى ما قبل التاريخ، وربما عرفه الإنسان منذ أن وجد على سطح الأرض، وأقدم الكتابات التي تحدثنا عن العسل تعود إلى ما قبل ثلاثة آلاف سنة قبل الميلاد، فقد وجد اسم العسل منقوشاً على بعض الآثار الفرعونية. كما وجدت مقادير من العسل في مقابر فرعونية، لم تفسد وإنما تغير لونها فقط إلى اللون الأسود. كما عثر على ملاعق في برميل عليها آثار العسل من أيام الفراعنة. عثر على جثة طفل مغمورة في إناء مملوء بالعسل. وذلك في هرم من أهرام الفراعنة بمصر، وذلك إن دل على شيء فإنما يدل على ما في العسل من أسرار عجيبة، جعلت جثة هذا الطفل لا تتعفن ولا تعطب خلال ٤٥٠٠ سنة؛ وذلك بأمر الله الذي أودع في العسل شفاء لمعظم الأمراض. كما يروى أن جثة الإسكندر الأكبر أرسلت إلى مقدونيا وهي مغمورة بالعسل. وكان الرومانيون واليونانيون يستعملون العسل لحفظ اللحوم.

لقد ورد ذكر العسل في التوراة في «الإصحاح الثالث والأربعين من سفر التكوين حين أراد إخوة يوسف الرجوع إلى مصر لشراء القمح وأخذ أخيه بنيامين معهم، تلبية لطلب يوسف، فقال لهم أبوهم: «أنزلوا للرجل هدية قليلة من البلسان وقليلًا من العسل». وسليمان بن داود -عليهما السلام- كان يأمر بالبحث عن العسل واستعماله.



وفي الأساطير الهندية القديمة «أن السماء منحت الحياة للناس في شكل نحلة تقف على زهرة اللوتس» فقد كان الهنود ينسبون إلى العسل كثيراً من المزايا الشافية

والمقوية، ويقولون: إنه الدواء الذي يهب السعادة للسعداء ويحفظ شبابهم، وأنه ترياق لكل السموم المعدنية والحيوانية والنباتية.

وفي اليونان القديم كان العسل يعد أغلى ما تنتجه الطبيعة، وكان الإغريق يظنون أن ألتهتهم خالدة، لأنها طعمت عسل النحل. وقد اعترف عالم الرياضيات فيثاغورث بأنه عاش إلى التسعين من عمره في صحة كاملة وعافية تامة بفضل طعامه للعسل.

وقالت آل ثورفيدا الطبية العالمية الهندية: إن حياة الإنسان يمكن إطالتها إذا حافظ الإنسان على وجبة أهمها العسل واللبن. لقد عاش العالم ديموقرينس مبتكر النظرية الذرية إلى ما بعد مائة العام، ولما سئل عن سبب ذلك قال: إني طعمت العسل مع الطعام، وأدهن بشرتي بالزيت. وكان أبوقراط الطبيب الكبير والفيلسوف القديم الذي عاش من العمر ١٠٧ سنة، كان يأكل العسل باستمرار، وقد استعان به في طيبه كعلاج لكثير من الأمراض، وقد قال: إن العسل مع غيره من الأغذية الأخرى يمنح الصحة. ولما سئل أحد المعمرين الرومانيين من ذوي السلطان عن السبب في صحته العقلية والجسمية حتى وقت سنه المتأخرة، حيث وصل إلى مائة عام، قال: العسل من الداخل والزيت من الخارج.

وماذا عن معرفة العرب للعسل ؟

لقد عرفت العرب النحل والعسل منذ أزمنة بعيدة، وتحدثوا عنهما في نثرهم وشعرهم، فقد وصفوا النحل نثراً كما يأتي: وكفى النحلة فضيلة ذات وجلالة صفات، أنها أوصي إليها، وأثني في الكتاب عليها. تعلم مساقط الأنواء وراء البدياء، فتقع هناك عن نورة عبقة وبهارة أنقة، وترتشف منها ما تحفظه رضاباً وتلفظه شراباً، وتتجافى بعداً منه عن أكرم مجتنى وأحكم مبتنى.

ووصفوه شعراً، فقالوا:

لله ربيعة نحل	رعى الربى والشعاب
وجتاب أرضاً فارضاً	يفشى مصاباً مصاباً
حتى ارتوى من شفاء	يحج منه رضاباً
إن شئت كان طعاماً	أو شئت كان شراباً

ولما جاء الإسلام ورد ذكر العسل في القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة.

التركيب الكيميائي للعسل :

يحتوي العسل على ماء وجلوكوز وفركتوز وسكروز وأحماض أمينية (المكونة للبروتينات) وأحماض دهنية، التي تساعد على امتصاص بعض الفيتامينات في القناة المعوية. ومعادن مثل الكالسيوم والفسفور والبوتاسيوم والصوديوم والحديد والمنجنيز والنحاس. ومن المعروف أن معدني الكالسيوم والفسفور يساعدان على تكوين وتقوية العظام والأسنان، والبوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم تساعد على تنظيم حركة الأعصاب والعضلات. أما الحديد فله دور كبير في تكوين هيموجلوبين الدم؛ حيث إن نقصه يؤدي إلى الإصابة بفقر الدم. كما يحتوي العسل على كثير من الفيتامينات مثل ج ومجموعة فيتامين ب المركب، وتتركز أهمية هذه الفيتامينات في مساعدة الجسم على تصنيع البروتينات والهرمونات والأغشية الداخلية للأوعية الدموية والوقاية من الكثير من الأمراض. كما يحتوي على ب ١، ب ٢ بالإضافة إلى الأحماض العضوية والأنزيمات وبالأخص أنزيم الأنفيرتيز الذي يساعد على تحويل السكر إلى مادتي الجلوكوز والفركتوز اللذين يسهل امتصاص هضمهما، وكذلك أنزيم الأميليز وأنزيم اللايزوزايم وزيت طيارة، كما يحتوي العسل على دكسترين وشمع وحبيبات لقاح وحمض الفورميك.

الغذاء الملكي Royal Gilly :

تفرز الغذاء الملكي غدد خاصة عند الشغالات الفتية، اعتباراً من اليوم الثالث من عمرها وحتى اليوم الحادي عشر، ثم تضمهر هذه الغدد وتتوقف عن الإفراز. إن الغدد التي تفرز الغذاء الملكي في الغدد اللعابية الجبهية، التي تسمى الغدد البلعومية، وهي تتوضع مصفوفة على ناحيتي الرأس، وتصب مفرزاتها في فم الشغالة عبر قناة دقيقة، ويستعمل النحل هذا الإفراز لتغذية الملكة وصغار اليرقات، ويسمى الغذاء الملكي بالفالزوج الملكي. وللغذاء الملكي ألوان تختلف حسب فصول السنة، حيث يتدرج لونه من الأبيض الفاتح إلى الكريمي الغامق. والغذاء الملكي يخزن في درجات حرارة منخفضة، لا تزيد عن ١٠ درجات مئوية، ويبقى محتفظاً بمواصفاته مدة ثمانية عشر شهراً بعد جنيته دون أن يطرأ عليه أي تغيير.

التركيب الكيميائي للغذاء الملكي:

يتركب الغذاء الملكي من نحو ٦٦% ماء، ١٤% سكريات، ١١% بروتينات، ٦% دهون، ١% مركبات مختلفة مثل الفيتامينات والمعادن والهرمونات ومضادات حيوية وطعم الغذاء الملكي حامضي، حيث درجة الحموضة فيه ٤، وله رائحة قوية تشبه رائحة الفينول.

حبيبات اللقاح Pollen grains

حبيبات اللقاح هي أحد منتجات النحل، وهي لقاح الأزهار يجمعها النحل من أزهار النباتات والأشجار، كما يجني الرحيق، ويقوم النحل بتشكيلها على شكل قطع صغيرة بعد أن يبيلها بالعسل لغرض حماية حبوب اللقاح من الفساد، ويقوم بعد هذه العملية بوضعه في كيس خلفي يسمى سلة اللقاح عند أرجله الخلفية، ويذهب بها إلى الخلية.

ولحبوب اللقاح أهمية في بناء خلية، حيث يعتمد عليه النحل اعتماداً كبيراً في تغذية اليرقات، ونقصه يؤدي إلى عدم تمكن النحل من مزاولة عمله بالخلية بهمة ونشاط، حيث تتوقف الملكة عن وضع البيض. ولا غرابة إذا عرفنا أن معظم المحاصيل الزراعية التي تحتاج إلى تلقيح. يعود الفضل في ذلك إلى النحل، بل إن بعض المزارعين يضعون خلايا النحل في مزارعهم ويعتمدون على النحل اعتماداً كلياً في عملية التلقيح حيث يزيد الإنتاج بشكل جيد.

المكونات الكيميائية لحبوب اللقاح:

تحتوي حبوب اللقاح على نسبة عالية من البروتينات تتراوح ما بين ١٥ - ٢٣% وتتكون من أحماض أمينية مهمة، وأهمها الليزين Lysin والترتوفان Tryptophane والأرجنين Arginine والسيستين Cystine والتيروزين Tyrosine والليوسين Leucine والميثيونين Methionien. وتحتوي على سكريات بنسبة تقدر بنحو ٢٧% ومن أهم مكوناتها النشاء واللاكتوز، وكذلك دهون بنسبة ١٥% وماء بنسبة ما بين ٥ - ١٥%. كما تحتوي على أنزيمات وعدد كبير من الفيتامينات وأملاح معدنية وأنزيمات ومضادات حيوية ومواد صباغية.

شمع العسل Wax:

عندما تنتهي الشغالات من تغذية اليرقات في اليوم الحادي عشر من عمرها فإنها تبدأ بتصنيع الشمع، وتستمر في ذلك حتى اليوم الحادي والعشرين، وذلك دون أن تغادر الخلية، ثم تبدأ طيرانها لجمع الرحيق. تفرز غدد الشمع التي تقع على الوجه السفلي لبطن النحلة بين حلقات بطنها الأربع الأخيرة، مادة الشمع، وهذه تتضج وتجف وتتصلب على هيئة قشور، تظهر على جراب خاص موجود في الحلقات الأربع المذكورة، فتجمعها النحلة بفصلها عن جسمها بوساطة ملاقط أرجلها الخلفية، ثم تقوم بهرسها وعجنها قبل استعمالها في صنع الإطارات الشمعية في الخلية وبناء الخرابيب (العيون السداسية) بطريقة فنية منظمة بشكل مذهل.

التركيب الكيميائي لشمع النحل:

لكي يصنع النحل كيلو جرام من الشمع فإنه يحتاج إلى استهلاك ما بين ٧ إلى ١٠ كيلو جرام من العسل، ويكون الشمع حديث الصنع أبيض اللون، يتحول إلى الأصفر ثم البني الغامق. يتركب الشمع من أحماض دهنية وهيدروكسولية وهيدرات الكربون، وغيرها وفي أغلب الأحيان يكون مشوباً بنحو ٥٪ من حبوب اللقاح والعكبر ومواد أخرى، بمعنى أنه نادراً ما يكون نقياً.

العكبر Propolis

العكبر عبارة عن مادة راتنجية صمغية، تجمعها الشغالات من براعم ولحاء بعض أنواع الأشجار: كالحور والصفصاف والدردار والصنوبر والبلوط وغيرها. تستخلص النحلة العكبر من براعم ولحاء الأشجار بوساطة فكها، ثم تنقله بوساطة أرجلها الأمامية والوسطى إلى سلال موجودة على زوج أرجلها الخلفية، وتستمر في فعل ذلك حتى تمتلئ تلك السلال بالعكبر، ثم تطير به إلى الخلية، فإذا كانت درجة الحرارة منخفضة نسبياً، فإن العكبر يكون صلباً بحيث لا يمكن تفريقه إلا بعد مرور بعض الوقت، والنحلة في داخل الخلية التي تكون حرارتها مناسبة لذلك، ثم تستخرجه من سلال أرجلها، وتمزجه بلعابها الغني بالإنزيمات. يجمع النحل العكبر في بداية موسم الربيع في الوقت الذي يجمع فيه حبوب اللقاح، ثم يتوقف عن جمعه حتى موسم آخر.

يختلف العكبر في خصائصه باختلاف مصدره، ولذلك فمن المفيد في أثناء استعماله كعلاج استخدام عكبر متعدد المصادر ذي خواص متكاملة.

يستخدم النحل العكبر للأغراض الآتية :

١- سد الشقوق الموجودة في جدران وسقف وأرض الخلية، لتأمين عزلها عن المحيط الخارجي.

٢- دعم بنية الإطارات ولصقها مع بعض.

٣- عند بداية فصل الشتاء يقوم النحل مستعملاً العكبر بتضييق فتحة الخلية، لمنع تسرب البرد إلى الداخل.

٤- ينشر النحل خلف فتحة الخلية تحصينات مهمة جداً من العكبر، لمكافحة الحيوانات الكبيرة نسبياً التي تحاول الدخول إلى الخلية.

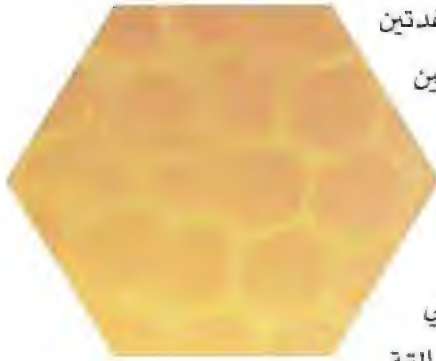
٥- يستعمل كمضاد حيوي، وذلك بتغطية جدران الخلية به وطلاء جدران الحاضنة من الداخل بطبقة رقيقة منه منعاً لأي إصابة.

محتويات العكبر الكيميائية :

لقد تبين أن العكبر يحتوي أكثر من عشرين مركباً، حيث يحتوي على ٥٥٪ مواد راتنجية، ٢٠٪ شمع، ٢٠٪ صمغ، ٥٪ حبوب لقاح، ١٠٪ زيوت ومركبات متنوعة وشوائب ومضادات حيوية.

وللعكبر ألوان مختلفة، تتباين حسب مصدره، فمنه البني والأصفر والأسود، وبعضه يميل إلى الأخضر والأحمر. وله رائحة عطرية قوية مميزة، تجمع بين رائحة الراتنج والشمع والعسل وحبوب اللقاح.

سم النحل: يفرز سم النحل جهاز خاص يتمركز في الحلقة الأخيرة من بطن النحلة الشغالة، وكذلك للملقة جهاز سمي بأبرة للسع، ولكنها لا تلسع إلا ملكة أخرى. أما الذكور فليس لها غدد سامة.



يتكون الجهاز السمي للنحلة من غدتين وكيس السم وإبرة اللسع. تفرز إحدى الغدتين سائلاً قلوياً، وتفرز الأخرى سائلاً حمضياً، وتتصلان بوساطة قناة خاصة بكيس صغير يدعى كيس السم، أما الإبرة، المعروفة بألة اللسع فتتألف من غمد ينتهي بكلايب مدببة، وعند اللسع تبقى الإبرة عالقة مكان اللسع بوساطة الكلايب.

سم النحل عبارة عن سائل عديم اللون، طعمه مر وشديد الحموضة، وله تأثيرات متفاوتة على الأشخاص المسوعين، فمَنهم من يتأثر به قليلاً، ومنهم من يحدث عنده حساسية شديدة يصاحبها تورم وتشنجات. مع وذمة في الرئة وصعوبة في التنفس وانحلال الدم وكريات حمر، وربما تحدث صدمة.

تركيب سم النحل:

يتركب سم النحل من حمض كلور الماء وحمض الخل وحمض الفوسفور واليتين والهستامين والأبامين والميتولين والسيستين وغيرها وهي ذات تفاعل حمضي.

لعلاج لسعة النحل: لا بد من اتباع الخطوات الآتية:

- ١- تترك النحلة عادة إبرتها التي لسعت بها في مكان اللسع تحت الجلد، ولذلك يجب إزالة هذه الإبرة بوساطة ملقاط خاص، ويجب أن يتم ذلك بالسرعة الممكنة وبهدوء بالغ، وذلك لكي لا يتسرب مزيد من السم إلى جسم المسوع.
- ٢- يدهن مكان اللسعة بعصير بصل أو ثوم أو خل.
- ٣- الامتناع نهائياً عن فرك مكان السعة.
- ٤- إذا كان المسوع لديه حساسية مفرطة تجاه سم النحل، فيجب نقله فوراً إلى المستشفى، خاصة إذا كان قد تعرض للسعة سابقة، وأبدي حساسية مفرطة في حينه.

استعمالات منتجات النحل:

أولاً: العسل:

للعسل فوائد كثيرة، فما ورد في القرآن الكريم والأحاديث الشريفة تذكرنا أن العسل فيه شفاء ومن أهم تأثيرات العسل ما يأتي:

١- علاج الإمساك: حيث يؤخذ كوب من اللبن البارد، ويذاب فيه ملعقة كبيرة من العسل؛ ثم يشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء عند النوم فيزول الإمساك.

٢- علاج الإسهال: إن حديث الرسول ﷺ يذكرنا دوماً بعظم فوائد العسل، فذلك الرجل الذي جاء إلى الرسول ﷺ. وقال له: «إن أخي استطلق بطنه، فأمره الرسول ﷺ بأن يسقيه عسلاً، فسقاه أربع مرات وشفى من الإسهال.

٣- علاج قرحة المعدة والاثنى عشر: يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق قشور الموز المجففة، وتضاف إلى ملء ملعقة كبيرة من العسل، ثم تمزج مع نصف كوب حليب، ويؤخذ مرة في الصباح وأخرى في المساء مدة شهر.

٤- للأمراض الصدرية: يمزج ملء ملعقة من عصير الفجل مع ملء ملعقة من العسل، وتمزجان مع ملء كوب ماء دافئ، ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.

٥- لعلاج الربو: يؤخذ ملء فنجان قهوة من العسل وملء ملعقة سكنجبين، وملء ملعقة من خل بصل العنصل، وتمزج جيداً مع العسل، ثم يمزج الجميع في ملء كوب ماء ويذاب جيداً، ثم يشرب على الريق يومياً مدة أربعة أسابيع.

٦- علاج عضلات القلب والرعدة: يشرب على الريق يومياً كوب من الماء البارد محلي بملعقتين من العسل، ويستمر ذلك مدة أسبوع.

٧- علاج الروماتزم: يؤخذ ملء فنجان قهوة من العسل، ويمزج به ربع ملعقة صغيرة من الحبة السوداء وتخلط مع ملء كوب ماء دافئ، ثم يضاف بضع

نقاط من زيت الزيتون والكافور، وتمزج جيداً وتشرب قبل النوم. كما يمكن علاج مكان الألم بلسع النحل أو حقن سم النحل في مكان الألم.

٨- علاج الاستسقاء: يؤخذ ملء ملعقة من اللبن الذكر ويغلي مع ملء كوب ماء، ثم يبرد ويضاف له ملعقة كبيرة من العسل ويشرب مرة على الريق وأخرى في المساء يومياً، ويمنع المريض من طعام اللحوم، ويعتمد في غذائه على الشوفان وخبز القمح والعسل، وذلك مدة ثلاثة أيام.

٩- علاج حصوات الكلى: يؤخذ ورق الخباز البري قدر ملعقة بعد تنظيفه، ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، ثم يضاف إليه ملء ملعقة عسل كبيرة وملعقة زيت زيتون وبعد ١٥ دقيقة يصفى ويشرب مرة واحدة عند الشعور بالمغص الكلوي ويستمر عليه مدة أسبوع.

١٠- لعلاج مشكلات الكبد: يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق لحاء البلوط ويعجن مع ملء فنجان قهوة عسل ويلق على الريق يومياً ومدة شهر.

١١- لتسهيل الولادة: عندما تبدأ المرأة في الطلق تتناول ملء فنجان قهوة من العسل، حيث تسهل عملية الولادة.

١٢- لطرد السموم من جسم الإنسان: يؤخذ ملء فنجان قهوة من العسل، ويمزج معه ملء ملعقة طعام من زيت السمسم، ويشرب صباحاً ومساءً.

١٣- لمنع الأرق: يؤخذ ملء كوب من الحليب الدافئ، ويضاف إليه ملء ملعقة طعام عسل، ويمزج جيداً ثم يشرب قبل النوم.

١٤- لعلاج مرض التراخوما: يكتحل بالعسل الطبيعى مرة في الصباح وأخرى عند النوم مع تناول ملعقة عسل يومياً.

١٥- لتخفيف حموضة المعدة: يؤخذ فص ثوم بعد تقشيريه ويقطع ويوضع في ملء كوب حليب، ثم يضاف إليه ملء ملعقة عسل مرة واحدة في اليوم ومدة خمسة أيام.

١٦- لعلاج رائحة الفم الكريهة: يؤخذ ملعقتان من العسل وتذاب في ماء مغلي على نار هادئة حتى يظهر البخار، ثم يقوم الشخص ويستنشق البخار وتكرر هذه الجلسة عدة مرات مع استمرارية مضغ الشمع.

١٧- للقضاء على الثآليل: تسحق ملء ملعقة صغيرة من الحبة السوداء وتخلط مع ملعقة عسل طبيعي وتوضع على الثآليل وتغطى بلاصق بمعدل مرة واحدة في اليوم ويكرر العمل مدة أسبوع وبعدها سوف تتساقط واحداً تلو الآخر.

١٨- الفرغرينا والقروح المتعفنة: يؤخذ ملء فنجان من زيت كبد الحوت وفنجان من العسل وملء ملعقة طعام من مسحوق المر وتمزج جيداً ثم توضع على الفرغرينا أو الجروح المتعفنة بعد تنظيف المكان بمطهر، ثم يغطى بشاش وتكرر هذه العملية يومياً.

ثانياً: استعمالات الغذاء الملكي:

١- لعلاج العقم عند الرجال: يؤخذ مقدار ٥٠ ملليجرام من الخرايب مباشرة وتوضع فوق اللسان وتترك للامتصاص، ثم يشرب بعده ملء كوب من حليب البقر، ويستمر على ذلك مدة شهر يومياً، حيث يفيد في تنشيط الغدة الجنسية وعلاج الضعف الجنسي.

٢- لإعادة الخلايا التالفة: يؤخذ مقدار ٥٠ ملليجرام فور استخراجه من الخرايب ويوضع على اللسان؛ حيث يمتص ويكرر ذلك يومياً مدة أسبوع. وتستخدم الجرعة نفسها في حالات ارتفاع الكوليسترول وارتفاع ضغط الدم وكذلك في الحالات العصبية والنفسية، كما يفيد في علاج كثير من أمراض الشيخوخة وفقر الدم الشيخوخي.

٣- تسهيل عملية الأيض في جسم الإنسان: يمزج الغذاء الملكي بنسبة ٣٪ مع العسل ويؤخذ ملء ملعقة صغيرة يومياً، حيث تزداد قوة الإنسان ونشاطه، ويصبح أكثر تحملاً للإجهاد، ويساعد على وقاية الجسم من الإصابات الجرثومية.



ثالثاً: حبوب لقاح النحل:

يستعمل حبوب اللقاح على نطاق واسع، حيث تعمل مقوياً، وتنشط الجسم، وتزيد من مناعته ضد الجراثيم، تزيد الشهية للطعام، تعيد التوازن في عملية الأيض بالجسم، تقيد الناقهين والمتعبين والمصابين بالتسمم، تقيد في حالات الإرهاق الفكري والعصبي، وتحسن المزاج، ويصبح الإنسان أقل عصبية، تنظم عمل الأمعاء وتشفى من الإمساك، تقيد في أمراض البروستاتا.

والجرعة لكل التأثيرات السابقة هي ملء ملعقة طعام صباحاً وأخرى مساءً، ويفضل أن تتم المعالجة بحبوب اللقاح مرتين في السنة، الأولى في بداية الخريف والثانية في بداية الربيع وأن تستمر كل معالجة مدة شهر.

رابعاً: شمع النحل:

يمضغ شمع النحل لعلاج حالات مرضية عديدة مثل التهاب الجيوب الأنفية المزمن، وأمراض اللثة، وحالات الربو، والزكام، والتهاب القصيبات، والطريقة أن توضع قطعة من الشمع في الفم وتمضغ بهدوء مدة ٢٠-٣٠ دقيقة ثم ترمى، ويكرر ذلك ٤ - ٦ مرات كل يوم أو أكثر، ويستمر فعل ذلك لحين الشفاء.

خامساً: العكبر Propolis:

١- علاج الجروح والحروق: يمزج مقدار ١٥ جراماً من العكبر مع ١٠٠ جرام من الفازلين، ويدهن به الجروح أو الحروق الجلدية صباحاً ومساءً ويكرر يومياً حتى الشفاء.

٢- علاج التهابات اللثة والحنجرة واللوزتين والبلعوم والقصبات الهوائية والرئتين، إضافة إلى التهاب الجيوب الأنفية والزكام والأنفلونزا، والتهاب القولون والقرحة المعدية، والتهاب المثانة والتهاب الكلى والبروستاتا. يؤخذ لعلاج الأمراض السابقة جرام واحد من العكبر ويوضع في الفم لكي يترطب باللعاب، ثم يمضغ بهدوء مدة نصف ساعة ثم يبلع مع قليل من الماء، ويستمر الاستعمال مدة ثلاثة أيام متتالية. أما في الحالات المزمنة فيستمر العلاج مدة ٢٠ يوماً.

بدأت قصة العلاج بسم النحل عندما أصيب طبيبٌ نمساويُّ اسمه د. ترنش بالحمى الروماتزمية، وأثناء مرضه تعرض للسع عدة نحللات فشفي على إثر ذلك من مرضه، فلفتت نظره تلك الظاهرة، فبدأ يعالج مرضاه بلسع النحل، وقد ذكر أنه عالج ١٧٣ مريضاً مصابين بالروماتزم بلسع النحل، فشفوا جميعاً. وهناك قصة أخرى أن طالباً كان يجري دراسة على النحل للحصول على درجة الماجستير، وكان مصاباً بالصدفية منذ ست سنوات دون أن يجد علاجاً وتعرض للسع النحل فتماثل للشفاء.

ومن أهم التأثيرات لسم النحل أنه يمنع تخثر الدم، ويحرّض الجسم على إفراز هرمون الكورتيزون، وهو أكثر مضادات الالتهابات الروماتزمية. كما أنه يزيد مناعة الأجسام ضد الأمراض.

وطريقة العلاج بسم النحل باستخدام طرق اللسع، توضع النحلة على المكان المصاب من جسم المريض، وتحرّض حتى تلسعه، ويبدأ العلاج بلسعة واحدة في اليوم الأول، ثم بلسعة نحلتين في اليوم الثاني، ثم ثلاث لسعات في اليوم الثالث، وهكذا حتى تصل عدد لسعات النحل إلى عشر لسعات في اليوم العاشر، وعندها تنتهي مدة المعالجة الأولى بخمسة وخمسين لسعة. ثم يستريح المريض مدة ٥ أيام، ويكرر لسع النحل بمعدل ثلاث لسعات كل يوم ومدة ٥٠ يوماً أي ١٥٠ لسعة.

يوجد حالياً في الصيدليات مستحضرات جرى تحضيرها من النحل، وتباع بشكل حقن، وتحقن تحت الجلد في موضع الألم.

غش العسل:

يفش العسل عادة من قبل ضعفاء النفوس بالسكر وبدقيق الير المحمص ويكشف بواسطة الكحول، حيث لا يترسب فيه كما يفش بالدقيق غير المحمص وبالنشاء ويكشف بعدم ذوبانه في الماء البارد، ويكتسب اللون الأزرق إذا أضيف إليه محلول اليود. كما يفش العسل بالسكر والمولاس وعسل القصب أو بالسائل الحلو المستخلص من أشجار القيقب الكندية، الذي يباع في علب لاستعماله بديلاً للعسل في قطائر البان كيك.

يمكن كشف العسل المغشوش مخبرياً حيث يلاحظ نسبة الماء، وكذلك نسبة
حبوب اللقاح ونسبة السكروز.

ويمكن الكشف شعبياً عن غش العسل حيث توضع نقطة من العسل على ورقة ثم
تحرق فإذا احترقت الورقة وكذلك نقطة العسل دل ذلك على أن العسل مغشوش، وإذا
احترقت الورقة، عدا نقطة العسل وقطعة الورق الموضوع عليها النقطة؛ فإن هذا يدل
على نقاوته وعدم غشه، كما يمكن رمي قطرة على رمل ناعم أو رماد ثم تحمل، فإذا
لم يلتصق بها أي رمل أو رماد فهو نقي.



نفل الماء

Bogbean

نفل الماء يسمى أيضاً فصّة الماء، يتراوح ارتفاعه ما بين ٢٠ و ٤٠ سم، وهو نبات معمر مائي الساق كبير ومداد مغمور تحت سطح الماء، يحمل أوراقاً حرشفية وبقايا ليفية من أعضاء سبق أن سقطت. يمتد الساق في مقاطع، الأوراق كبيرة ثلاثية الوريقات، لها سويقات طويلة وأغماد، الأزهار بيضاء وردية تنتظم في عنقود منتصب على شمراخ. الثمرة علبة.



وطعم النبات حريف. إذا ما رأيت نبات نفل الماء مرة واحدة، يصبح من الصعب بعدها أن تنساه أو تخلط بينه وبين نبات آخر. له فروع مزهرة رائعة الجمال. يعرف النبات علمياً باسم *Menyanthes trifoliata* من الفصيلة النفلية *Menyanthaceae*.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبية وآسية وأمريكة، ويوجد في المياه العذبة الضحلة. الأجزاء المستعملة من النبات: الأوراق.

المحتويات الكيميائية للأوراق:

تحتوي على جلوكوزيدات أريدويديه وجلوكوزيدات الفلافونول وكومارينات وأحماض فينولية وستيرونات وثلاثيات التربينويد وحموض العفص وقلويدات البيرولوزيدين ولكنها بنسبة قليلة جداً.

الاستعمالات:

استخدم نفل الماء منذ آلاف السنين علاجاً شعبياً للروماتزم والتهاب المفاصل. كما استخدم لعلاج احتباس السوائل في الجسم والجرب والحمى.

ونفل الماء عشب مرموق يفتح الشهية، وينبه العصارات الهضمية، ويستخدم على نطاق واسع لتحسين الهضم الضعيف أو المتدني النشاط، وبالأخص عند وجود انزعاج بطني. كما أن نفل الماء يساعد على زيادة الوزن.

كما أنه علاج فاعل للروماتزم والتهاب المفاصل. لا يؤخذ نفل الماء عند الإصابة بالإسهال أو الزحار أو القولون.

كما أنه يستعمل لعلاج مرض الأسقربوط ومنظم للطمث، وهناك مثل يقول: إن كوباً يومياً من نفل الماء يمكن أن يطيل الحياة.

الجرعة: يؤخذ ملء ملعقة من مجروش الأوراق الجافة، وتوضع في ملء كوب ماء مغلى، وتترك مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم صباحاً ومساءً، وهذا لسوء الهضم وفقر الدم والاضطرابات النفسية واضطرابات الدورة الشهرية في سن الإياس.



نفل المروج

Red clover

النفل الأرجواني أو نفل المروج من النباتات المعمرة، التي يبلغ ارتفاعها نصف متر. أوراقه مؤلفة من ثلاث وريقات، أزهاره حمراء إلى إرجوانية على شكل كرة، وذات نكهة ممتعة، ويمكن أكلها، وتحتوي على عدة أزهار صغيرة. يعرف النبات علمياً باسم *Trifolium Pratense* من الفصيلة البقولية *Leguminosae*.



الموطن الأصلي للنبات: أوروبا وآسيا، وقد وطن في أمريكا الشمالية وأستراليا. الجزء المستخدم من النبات رؤيسات الأزهار، التي تحتوي على فلافونيدات وأحماض فينولية مثل حمض الساليسيليك، وكذلك يحتوي على زيت طيار يشمل ساليسيلات الميثيل وكحول البنزيل. كما تحتوي على ستيوستيرون ونشاء وحموض دهنية. والفلافونيدات الموجودة في الأزهار مولدة للإستروجين.

الاستعمالات:

يعد نبات نفل المروج أحد أقدم المنتجات الزراعية في العالم، فقد كان يزرع منذ عصور ما قبل التاريخ، وكانوا يستخدمون أزهاره التي على شكل الكرة وأوراقه المركبة ثلاث وريقات منذ الاستخدام الطويل العهد للأعشاب الطبية. عبر مئة عام الماضية، امتدحت المزايا العلاجية لهذا النبات في علاج السرطان، بالمقابل يعلن العديد من الأطباء المعاصرين بأن النفل لا يؤدي إلى أي تحسن في وضع المصابين بالسرطان. مع ذلك فقد كشفت بعض الدراسات أن من الممكن أن يكون لهذا النبات بعض الآثار المضادة للأورام. كما لعب هذا النبات دوراً في الزراعة قديماً جداً، تميز أيضاً بكونه استمر مدة طويلة من التاريخ كرمز ديني، فقد بجله الأغريق والرومان القدماء وكذلك الشعوب السلتية في إيرلندا قبل اعتناق المسيحية، كان المسيحيون الأوائل ينسبونهم إلى الثالوث المقدس، وذهب بعضهم إلى القول: إن النفل كان النموذج الذي يرمز إلى إيرلندا، النفل استخدم ورق النفل كأحد النماذج الأربعة في ورق اللعب. في العصور الوسطى كانوا يستخدمون النفل لمكافحة أعمال السحر، أما في الشرق الأقصى فكان العشابون يستخدمونه بشكل أكثر عملية وواقعية.

كان الأطباء الصينيون التقليديون قد استخدموه لمدد طويلة طارداً للبلغم. كما أوصى الأطباء الشعبيون الروس به لمعالجة الربو. وفي حضارات أخرى كان الناس يستعملونه كعلاج خارجياً لمكافحة أمراض البشرة والعيون، واستخدم عن طريق الفم مدرراً للبول وذلك علاجاً لاحتباس الماء، إضافة إلى وصفة مهدئاً ومضاداً للالتهاب ودواء للسعال وعلاجاً للسرطان. منذ نهاية القرن التاسع وحتى بداية القرن العشرين كان النقل البنفسجي يشكل العنصر الأساسي للعديد من المستحضرات الصيدلانية المعروفة باسم «مركبات النفل»، وكان أشهر هذه المركبات مستحضراً صنعتته شركة

ويليام ميريل، وهو عبارة عن مزيج من النفل وعدة نباتات أخرى، كان صانعو تلك المركبات يدعون أنه مقوي ويفيد في معالجة الأمراض الجلدية والسفلس والسل (سل الغدد اللمفاوية) وفي عام ١٩١٢م انتقد مجلس الصيدلة والكيمياء للجمعية الطبية الأمريكية مركبات النفل بهذه العبارات «لا نملك أي معلومات تؤكد أن هذه المركبات تتمتع بمزايا علاجية». لقد استخدمت هذه النبتة علاجاً لسرطان الثدي، وكان يوضع مغلى مركز على موقع الورم لحثه على النمو إلى الخارج وشفاء الجسم.

عندما قام باحثو المعهد الوطني للسرطان بدراسات مخبرية على السرطان سمحت باستنتاج أن نفل المروج يحتوي على أربعة عناصر مضادة للأورام، وخاصة مادة الديايزين ومادة الجبينستين، يحتوي هذا النبات على كمية عالية من مادة التوكوفيرول وهو من المواد المضادة للأكسدة، وعلى نوع من فيتامين هـ أثبتت فاعلية في الوقاية من أورام الثدي لدى الحيوانات. لا تزال هذه الاكتشافات في مراحلها الأولية، وعلينا عدم استخدام هذا النبات في علاج السرطان.

تشير بعض الدراسات إلى أن نفل المروج الذي يؤخذ بكميات كبيرة له أثر استريجوني لا يمكن إهماله؛ الأمر الذي يعني أنه يمكن أن يخفف بعض أعراض سن اليأس، على الرغم من أن النساء اللواتي يتناولن جرعات إضافية من الإستروجين عليهن أولاً استشارة الطبيب. يوجد مستحضر مقنن متوافر في مخازن الأغذية الصحية على شكل كبسولات. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

ملاحظة هامة:

يجب عدم استخدام هذا النبات من قبل الحوامل والمرضعات والأطفال تحت سن السادسة من العمر، وكذلك النساء اللاتي يتناولن حبوب منع الحمل، وكذلك الأشخاص المصابين بتخثر الدم، والمصابين بأمراض القلب والتهاب الأوعية الدموية. كذلك على الأشخاص الذين سبق أن أصيبوا ببعض الحوادث الوعائية الدماغية. لا يجب أن يستهلك هذا النبات لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب. وعليكم استشارة الطبيب في حالة حدوث أعراض غير مرغوبة أو إذا استمرت الأعراض المرضية بعد أسبوعين من استعماله.

هندي شعير myrobolanus

هندي شعير عبارة عن شجيرة معمرة، يصل ارتفاعها إلى نحو ٣ أمتار، ذات أوراق مفصصة ومتبادلة، أزهارها صغيرة خضراء، الثمار تشبه إلى حد ما، بذور ثمرة الزيتون، أو الزبيب الأسود، ولكن بعض ثماره متطاوّل نوعاً ما، والثمرة عليها حدود مجعدة صلبة جداً، للثمرة نواة ذات شكل بيضاوي، له ثلاث قشور تغلفه، وثمرة الهندي شعير يكون لونها أسود مائلاً إلى البني الغامق.



يعرف النبات علمياً باسم *Myrobolanus indicus*.

الموطن الأصلي للنبات: هو الهند.

الجزء المستخدم من النبات: الثمار الناضجة الجافة.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي ثمار الهندي شعير على مواد مرة وهلامية وجلوكوزيدات ومواد عفصية.

الاستعمالات:

لقد قال الأطباء القدامى: «الهندي شعير يستخدم في علاج حالات اضطرابات الأمعاء والإسهال».

ثمار الهندي شعير لها خاصية القبض، ففي حال تناولها بكميات قليلة جداً فتكون قابضة للإسهال، وفي حال تناولها بجرعة أكبر فإنها في هذه الحال تكون مسهلة. ويعد الهندي شعير له خاصية مزدوجة، ومبدأ استخدامه مضاداً لحالات الإسهال لا غبار عليه في حالة التقيد بالجرعات القليلة جداً. بحيث تستعمل بعد تجفيفها وسحقها جيداً.

- يستخدم مسحوق الثمار الجافة بمعدل ملعقة صغيرة تضاف إلى كوب ماء مغلي ويترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب مرة واحدة يومياً. وذلك لحالات الإسهال.

- يستخدم مغلي مسحوق الثمار بمعدل ملعقتين في ملء كوب ماء مغلي يترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب مرة واحدة لحالات الإمساك.

- يستخدم مغلي مسحوق الثمار على هيئة غسول ثلاث مرات في اليوم لعلاج التهابات البواسير.

يجب على المرأة الحامل والمرضع والطفل تحت سن الثانية عدم استخدام ثمار الهندي شعير، ويجب حفظه بعيداً عن الضوء وعند درجة حرارة لا تزيد عن ٢٥ درجة مئوية.



المراجع العربية

- ١- مايكل كاسلمان: الأعشاب العلاجية الجديدة الدليل النموذجي إلى أفضل أدوية الطبيعة: مكتبة جرير ٢٠٠٣م.
- ٢- أحمد قدامة: قاموس الغذاء والتداوي بالنباتات موسوعة غذائية صحية عامة، دار النفائس، الطبعة السادسة ١٩٩٠م.
- ٣- أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب والنباتات والزيوت الطبية: مكتبة مديولي: الطبعة الأولى ٢٠٠٠م.
- ٤- أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب والنباتات والزيوت الطبية: مكتبة مديولي: الطبعة الثالثة ٢٠٠٤م.
- ٥- أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - صحة وجمال المرأة موسوعة العلاج بالنباتات والأعشاب والزيوت الطبيعية: مكتبة مديولي - الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.
- ٦- أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالنباتات والأعشاب والزيوت الطبية: مكتبة مديولي: الطبعة الثانية ٢٠٠٢م.
- ٧- أحمد شمس الدين: التداوي بالأعشاب والنباتات قديماً وحديثاً: دار الكتب العلمية - بيروت - الطبعة الثانية ١٩٩١م.
- ٨- أماندا أورسل: التداوي بالفيتامينات والمعادن أكاديميا أنترناشونال ٢٠٠٢م.
- ٩- د. فوزي طه قطب حسين: النباتات الطبية - زراعتها ومكوناتها: الطبعة الأولى: دار المريخ ١٩٨١م.

- ١٠- د. جميس إيه. ديوك: الصيدلية الخضراء اكتشافات جديدة في المعالجة العشبية لأمراض وحالات شائعة: مكتبة جرير - الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.
- ١١- أندرو شوفاليه: الطب البديل - التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية: أكاديميا أنترناشونال ٢٠٠١م.
- ١٢- بنيلوب أودي: الكامل في الأعشاب والنباتات الطبية، أكاديميا أنترناشونال ١٩٩٦م.
- ١٣- دكتور أحمد زكي: في سبيل موسوعة علمية: الطبعة الثانية: دار الشروق ١٩٨٢م.
- ١٤- دكتور علي علي الغنيمي: موسوعة نباتات الإمارات العربية المتحدة في تراث الطب الشعبي: جامعة الإمارات العربية المتحدة: ١٩٩٣م.
- ١٥- د. جيمس ف. بالش ود. فيليس أ. بالشي: الوصفة الطبية للعلاج بالتغذية: مكتبة جرير: الطبعة الرابعة ٢٠٠٤م.
- ١٦- تهاني الموسى: الغذاء داء ودواء: الطبعة الأولى: الدار العربية للعلوم ٢٠٠٢م.
- ١٧- وديع جبر: العلاج بالنباتات: الطبعة الأولى. دار الجيل - بيروت ١٩٨٨م.
- ١٨- د. أحمد توفيق حجازي: موسوعة العلاج الطبيعي، دار أسامة للنشر والتوزيع: الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.
- ١٩- بيل غوتليب: اختيارات جديدة في العلاج «الطب البديل» مكتبة جرير: الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.
- ٢٠- دكتور حسام أحمد توفيق: العلاج الطبيعي لكل المشكلات الصحية اليومية. الطب البديل، الطبعة العربية الأولى ٢٠٠٢م الأهلية للنشر والتوزيع.
- ٢١- محسن عقيل: العلاج بالأعشاب - منشورات مؤسسة الأعلمي للمطبوعات بيروت، الطبعة الأولى ١٩٩٧م.
- ٢٢- د. شاري ليبيرمان ونانسي براننج: المرشد إلى الأغذية التكميلية التي تحتاجها وجراتها الفعالة. دليلك إلى ما تحتاج من فيتامينات ومعادن. مكتبة جرير: الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.

- ٢٣- ابن قيّم الجوزية: الطب النبوي - طبعة جديدة منقحة، دار الكتاب الحديث - الكويت ١٩٨٨م.
- ٢٤- مختار سالم: الطب الأخضر - وصفات علاجية شعبية: الطبعة الأولى ١٩٨٦م.
- ٢٥- ليندل كوستين: الأغذية الفعالة: أكاديميا إنترناشونال - ٢٠٠٢م.
- ٢٦- د. محسن الحاج: طب الأعشاب - تراث وعلم، دار صبح للطباعة والنشر والتوزيع - بيروت - الطبعة الأولى - ٢٠٠٠م.
- ٢٧- د. سامي محمود: تذكرة داود: المركز العربي للنشر والتوزيع - ١٩٩٠م.
- ٢٨- د. سامي محمود: الصحة والعلاج في الطبعة والأعشاب، المركز العربي للنشر والتوزيع.
- ٢٩- دكتور حسان قبيسي: معجم الأعشاب والنباتات الطبية: دار الكتب العلمية - بيروت: الطبعة الأولى - ١٩٩٣م.
- ٣٠- محمد عبد الرحيم: أعشاب ونباتات طبية بمتناول يديك - فوائدها والتداوي بها: الطبعة الأولى - ٢٠٠١م.
- ٣١- أنطوني جي. ميلر وميراندا موريس: نباتات ظفار - المنطقة الجنوبية بسلطنة عمان - الاستخدامات التقليدية والاقتصادية والدوائية: مكتب المستشار لشؤون المحافظة على البيئة - ديوان البلاط السلطاني - سلطنة عمان - ١٩٨٨م.
- ٣٢- العماد مصطفى طلاس: المعجم الطبي النباتي، طلاس للدراسات والترجمة والنشر - دمشق - ١٩٨٨م.
- ٣٣- ميكائيل كاسنلمان: معجم النباتات الشافية - علاج لأكثر من ٢٠٠٠ مرض: دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى - ١٩٩٧م.
- ٣٤- د. إبراهيم عبد الله العريض وسعود عبد العزيز الفراج: النباتات البرية المأكولة: مطابع المحمس - ١٤١٨هـ.
- ٣٥- خليل عبد الغفور: التداوي بالأعشاب: دار الإسراء. عمان. الطبعة الأولى. ٢٠٠٠م.
- ٣٦- أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب: مكتبة مدبولي - ١٩٩١م.

- ٣٧- دكتور معين فهد الزغت ود. عبد الملك آل الشيخ: النباتات البرية المنتشرة في منطقة الرياض - جامعة الملك سعود، النشر العلمي والمطابع ١٤٢٠هـ.
- ٣٨- وديع جبر: الشفاء في النباتات: دار لسان العربي، بيروت: الطبعة الأولى ١٩٨٥م.
- ٣٩- دكتور صبري القباني: الغذاء لا الدواء: دار العلم للملايين، الطبعة التاسعة عشرة، ١٩٨٧م.
- ٤٠- جروس برس: الطب المجرب - التداوي بالنبات والأعشاب: دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع - الطبعة الأولى ١٩٩٧م.
- ٤١- ديبورا فلوجم بروس ود. هاريس مايلوين: الدليل غير الرسمي. الطب البديل: مكتبة جرير - الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.
- ٤٢- الملك المظفر يوسف بن عمر بن علي بن رسول الفساني التركماني، تصحيح وفهرسة مصطفى السقا: المعتمد في الأدوية المفردة: دار المعرفة للطباعة والنشر، ١٩٨٢م.
- ٤٣- مختار سالم: أعشاب لكنها دواء: دار المريخ - ١٩٨٧م.
- ٤٤- أحمد الصباحي عوض الله: العلاج بالأعشاب والنباتات الشافية، دار اقرأ: الطبعة الأولى - ١٩٨٤م.
- ٤٥- دكتورة هيام شهاب: علم العقاقير - مطبعة طربين، الطبعة الثانية، ١٩٨١م.
- ٤٦- الدكتور أحمد جمال الدين الوراق: تكنولوجيا الزيوت والدهون: الجزء الثاني: جامعة الملك سعود - عمادة شؤون المكتبات: الطبعة الأولى - ١٩٩٥م.
- ٤٧- الدكتور زيدان عبدالعال: التكنولوجيا الحيوية وآفاق القرن الحادي والعشرين لحماية البيئة لتنمية زراعية متواصلة، شركة منشأة المعارف ١٩٩٧م.
- ٤٨- الموسوعة العربية العالمية: مؤسسة أعمال الموسوعة للنشر والتوزيع: الطبعة الثانية - ١٩٩٩م.
- ٤٩- د. جابر سالم القحطاني ود. سوسن السيد المصري: النباتات السامة في المملكة العربية السعودية - التعرف - الأعراض - التشخيص - الوقاية - العلاج - الطبعة الأولى ٢٠٠٥م.

- ٥٠- الثقافة التقليدية في المملكة العربية السعودية - الجزء ١١ (الطب والعطارة) :
دار الدائرة للنشر والتوثيق - الطبعة الأولى ٢٠٠٠م.
- ٥١- دكتور هاني عرموش: الأمراض الشائعة والتداوي بالأعشاب: دار النفائس
للطباعة والنشر والتوزيع: الطبعة الأولى - ١٩٩٢م.
- ٥٢- عبد المعطي قلنجي (تحقيق): تذكرة داود في العلاج بالأعشاب مؤسسة الإيمان
دار الرشيد: الطبعة الأولى - ١٩٩٥م.
- ٥٣- د. أحمد طبال: معجم النباتات الشافية: دار الشمال للطباعة والنشر والتوزيع،
الطبعة الأولى - ١٩٨٩م.
- ٥٤- د. محمد العوادات و د. جورج لحام: النباتات الطبية واستعمالاتها: الأهالي
للطباعة والنشر والتوزيع - الطبعة الأولى.
- ٥٥- بول شونبرغ وفردينا هديباريس: دليل النباتات الطبية تحليل ٤٠٠ نبات ووصفها
واستخدامها: وزارة الثقافة الجمهورية العربية السورية، ٢٠٠١م.
- ٥٦- الشحات نصر أبو زيد: النباتات والأعشاب الطبية: الطبعة الأولى: دار البحار
- بيروت - ومكتبة مدبولي القاهرة - ١٩٨٦م.
- ٥٧- أيمن الشربيني: كنز غني بالفوائد الصحية اسمه: الزيوت العطرية - استخدام
الزيوت في العلاج والعناية بجمال المرأة: مكتبة ابن سينا للنشر والتوزيع
والتصدير ١٩٩٤م القاهرة.
- ٥٨- محمد عبد الرحيم: موسوعة الأعشاب والنباتات والأغذية في القرآن الكريم.
الطبعة الأولى. دار الرواتب الجامعية ٢٠٠٥م.
- ٥٩- مريم نور وكمال مرزوق: صحتك بالهنا والشفاء: دار الخيال للطباعة والنشر
والتوزيع ٢٠٠٤م.
- ٦٠- البروفسير كمال الدين حسين الطاهر: الخواص الطبية لبعض الزيوت والدهون
الحيوانية. الطبعة الأولى، مطابع الفرزدق التجارية بالرياض ١٩٩٨م.
- ٦١- البروفسير كمال الدين حسين الطاهر: التركيب الكيميائي والخواص الطبية
للألبان وأفيوناتها، الرياض ٢٠٠٧م.
- ٦٢- الدكتور كمال الدين حسين الطاهر: الفوائد الطبية لعسل النحل والبصل والثوم.
المجلس القومي للبحوث الخرطوم ١٩٨٣م.

- ٦٣- الدكتور هاني عرموش: النحل والتداوي بعسله وعكبره وسمه: دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع ٢٠٠٢م.
- ٦٤- د. عبد الرحمن النجار: الحبة السوداء بين الدين والطب: دار القبلة للثقافة الإسلامية جدة ١٩٩٢م.
- ٦٥- سليمان الأفتس الشراري: الإبل - دراسة مختصرة لأحد نجائب الإبل العربية. الطبعة الأولى: مطابع الفرزدق التجارية ١٤١١م.
- ٦٦- الإبل: الجزء الثالث، مجلة العلوم والتقنية: مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية ٢٠٠٤م.
- ٦٧- أ.د. زغلول النجار: من آيات الإعجاز العلمي: النبات في القرآن الكريم. الجزء الخامس. مكتبة الشروق الدولية ٢٠٠٥م.
- ٦٨- د. عبد المنعم محمد الحفني: عالم النحل وإعجاز القرآن الكريم: هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، رابطة العالم الإسلامي - مكة المكرمة ١٤٠٦هـ.
- ٦٩- د. عبد المنعم محمد الحفني: أوجه من الإعجاز العلمي في عالم النحل - اللبن وتركيبه الكيميائي - الحبة السوداء. هيئة الإعجاز العلمي للقرآن والسنة - مكة المكرمة ١٤٠٦هـ.
- ٧٠- أبو حامد الغزالي «التداوي بالقرآن - بعسل النحل - الحبة السوداء - الأعشاب والنباتات: دار الكتاب الحديث. الطبعة الأولى - الكويت ١٩٨٨م.
- ٧١- زياد عمران: ٤٤٤ وصفة للتداوي بالأعشاب. دار الخليج للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.
- ٧٢- أ.د. جابر سالم القحطاني: موسوعة جابر لطب الأعشاب: الجزء الأول والثاني: الطبعة الأولى: العبيكان ١٤٢٨هـ.



المراجع الأجنبية

- 1- The clinician Handbook of Natural Healing-The First Scientific guide to the treatment benefits of herbs and supplement's Kensington Books Corp., New York. 1997.
- 2- James A. Duke: Handbook of Medicinal Herbs CRC Press, Seventh printing, 1989.
- 3- Glenn W. Geelhoed and Jean Barilla; Natural Health Secrets. Keals Publishing Inc. , 1997.
- 4- Dr. Fawzy Kotb; Medicinal Plants in Liby, First Print, 1995.
- 5- W.C. Evans, Trease and Evans; Pharmacognocny 14th edition. WB Saunders Company Ltd. 1996.
- 6- David Potterton. Culper's Color Herbal, Sterling Publishing CO. Inc. 1983.
- 7- Hakim Mohammed Said , Medicinal Herbal, Vol I, Mas Printers, Karachi Pakistan, First edition, 1996.
- 8- Deepak Chopra, Alternative Medicine, The Definition Guide, Celestial Arts, Berkeley, Second edition, 2002.
- 9- Donald W. Novey; Clinical's Reference to Complementary and Alternative, M. Mosby, 2000.
- 10- Julia Lawle; The Illustrated Encyclopedia of Essential Oils. Barnes and Noble, 1995.
- 11- Dan Bensky and Andrew Gamble, Chinese Herbal Medicine – Materia Medica, Lilian Laj Bensky, 1993.

- 12- T. Wallis Pharmacognocny, London, fifth edition, 19.
- 13- James A. Duke and Edwards S. Ayensu: Medicinal Plants of China, volume one, Reference Publication, Inc. 1985.
- 14- James A. Duke and Edwards S. Ayensu; Medicinal Plants of China, vol, 2. Reference Publication, Inc. 1985.
- 15-Frantisek Severa. The Illustrated Book of Herbs, Caxton Editions, 1998.
- 16- James E. Robbers, Varro E. Tyler; Tylers Herbs of Choice; The Therapeutic Use of Phytomedicinals, The Haworth Press, Inc, 1998.
- 17- Jean Bruneton; Pharmacognocny – Phytochemistry Medicinal Plants; Intercept Ltd, 1999.
- 18- H. Winter Griffith; Vitamins, Herbs, Minerals and Supplements. The Complete Guide; MjF Book, New York, 1998.
- 19- Sarah Bunney; The Illustrated Encyclopedia Herbs, Their Medicinal and Culinary Uses, Chancellor Press, 1992.
- 20- Reader's Digest - Magic and Medicine of Plants, A practical Guide to the Science History Folklore, and Everyday Uses of Medicinal Plants, The Reader's Digest Association, Inc, 1997.
- 21- Deni Brown; Herbal, The essential Guide to Herbs for Living; Giunti Industrie Grafiche, 2001.
- 22- Antony Atha; The Ultimate Herb Book, The Definitive Guide to growing and using over 200 herbs, Collins and Brown Limited, 2001.
- 23- Patrick Lima; Herbs, The Complete Gardener's Guide, Firefly Books, 2000.
- 24- Penelope Ody; Mnimh; Natural Health Complete Guide to Medicinal Herbs; A Darling Kindersley Book, Second Edition, 2000.
- 25- Roger Phillips and Nicky fory; The Random House Book of Herbs, Random House New York, 1990.
- 26- Frantisek Stary; The Natural Guide to Medicinal Herbs and Plants, Barnes and Noble Book, 1991.

- 27- Andrea Peirce; The American Pharmaceutical Association: Practical Guide to Natural Medicine, A Stonesong Press Book, 1999.
- 28- Daniel P. Reid; Chinese Herbal Medicine, Shambhala Boston, 1993.
- 29- Lne Paige Walker and Ellen Hodgeson Brown; Natures Pharmacy; Prentice Hall Press, 1998.
- 30- Understanding of Korean Ginseng; The Society for Korean Ginseng, Seoul, Korea, 1995.
- 31- Richard Mabey; The New Age Herbalist, Collier Book's Macmillan Publishing Company, 1984.
- 32- Jade Britton and Tamare Kircher; The Complete Book of Home Herbal Remedies; Firefly Book's, 1998.
- 33- Claire G. Harvey and Amanda Cochrane; the Healing Spirit of Plants, A Practical Guide to Plant Spirit Medicine; Sterling Publishing Co, Inc, 1999.
- 34- David Hoffman; The Complete Illustrated Holistic Herbal, A Safe and Practical Guide to making and Using Herbal Reemedies. Element.
- 35- Claire Kowalchik and William H. Hylton, Rodale's Illustrated Encyclopedia of Herbs, Rodale Press Emmaus, Pennsylvania, 1998.
- 36- Roger Phillips and Martin Rix; The Random House Book of Perennials volume I Early Perennials, Random House, New York, 1991.
- 37- Roger Phillips and Marin Rix; The Random House Book of perennials, vol, 2 1991.
- 38- Jakka McVicar; Jakka's Complete Herb Book, Whitecap, Vancouver / Toronto, 1999.
- 39- Geraldine Holt; Complete Book of Herbs, Henry Holt and Company, New York, 1992.
- 40- A. M. Rizk, The Phytochemistry of The Flora of Qatar; Scientific and Applied Research Centre University of Qatar, 1986.
- 41- PDR for Herbal Medicines; Medical Economics Company, Montvale, New Jersey, second edition 2000.



- 42- Sheila Collett, Wildflowers of Saudi Arabia; National Commission for Wildlife Conservation and Development, Kingdom of Saudi Arabia, 1999.
- 43- J.S. Mossa, M. A. Al-Yahya and I. Al-Meshal; Medicinal Plants of Saudi Arabia (volume I) Published by King Saud University Libraries, Riyadh, 1987.
- 44- Jaber Salem Mossa Al-Kahtani; Mohammed Abdulaziz Al-Yahya and Ibrahim Abdulrahman Al-Meshal; Medicinal Plants of Saudi Arabia (Volume I I) The author, 2000.
- 45- Betty A. Lipscombe Vincent; Golden Days in the Desert. Wild Flower Of Saudi Arabia; Immel Publishing, 1984.
- 46- Herbal Companion; American Society of Health – System Pharmacist, 2001.
- 47- C. Norman Shealy; The Illustrated Encyclopedia of Healing Remedies, Element Books Limited 1998.
- 48- Shaikat Ali Chaudhary and Abdulaziz Abbas Al-Jowaid; Vegetation of the Kingdom of Saudi Arabia. National Agriculture and Water Research Centre. Ministry of Agriculture and Water. Kingdom of Saudi Arabia, 1999.
- 49- Pharmacists Letter and Prescribers Letter, Natural Medicines, comprehensive Database; Printed in the United States of America, 2000.
- 50- HM Chang, Hw Yenug, W-W Tso and A. Koo; Advances in Chinese Medicinal Materials Research, World Scientific, Singapore, 1985.
- 51- Kee Chang Huang; The Pharmacology of Chinese Herbs, Second edition, 1999.
- 52- Marlyn Barrett, The Handbook of Clinically Tested Herbal Remedies, volume 1.2. Haworth press, 2004.
- 53- Roy Upton; American Herbal Pharmacopoeia; Design of Composition, 1999.
- 54- The Complete German Commission E. Monographs, Therapeutic Guide to Herbal Medicine, American Botanical Council, 1999.

- 55- J. D. P. Graham: Cannabis and Health Academic Press, 1976. London.
- 56- The United States Pharmacopeia, The National Formulary, United States Pharmacopeial Convention , INC., 2004.
- 57- Ann F. Walker:Reader's Digest Guide to Vitamin, Minerals and Supplements:Readers' DigestAssociation Inc. London: First Edition 1999.
- 58- Dr. Stephen Amiel: The Doctors' Book of Home Remedies: Rodale Ltd. 2004.
- 59- American Herbal Pharmacopeia and the rapeuic Compendium: By Roy Upton, American Herbal Pharmacopeia, 2003.
- 60- Schulz, Hansel, Tyler: Rational Phytotherapy, APhysicians Guide To Herbal Medicine: Third edition , Springer, 1998.
- 61- Nancy J. Turner and Adam Szczawin-ski: Common Poisonous Plants and Mushrooms of North America: Timber Press Inc. 1997.

